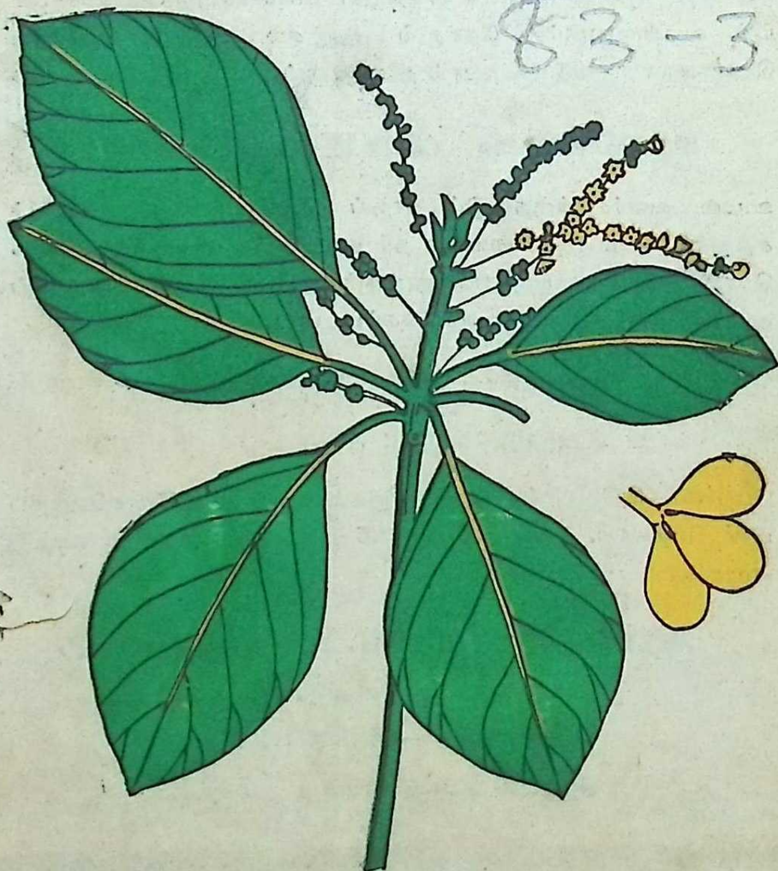
மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P

மலர் 14 பிங்கள ஞூ கார்த்திகை மீ இதழ் 1

212 வது மூலிகை! விலை 75 காசு

தான்றிக்காய்



உ

மால்மருகன் சித்தன் மகன்!

இராகம்: சிந்துபைரவி] [தாளம்: ஆதி

பல்லவி

விண்ணில் முகில்கூடிவரும் புள்ளிமயில் ஆடிவரும்
வண்ணக்குயில் பண்ணமுதம் வசந்தமதில் கலந்துவரும்
(விண்)

அனுபல்லவி

தண்ணருவி ஓடிவரும் சங்கத்தமிழ் பாடிவரும்
தணிகைமலை திருக்குமரன் சன்னிதியைத் தேடிவரும்

சரணம்

தேவர்துயர் நீக்கசூரன் சிரமறுத்த சினந்தணிய
சென்றமர்ந்த திருமலைதான் திருத்தணிகை மலையாகும்
யாவருக்கும் துயரறுக்கும் காவலனாய் நம்முருகன்
ஏவல்செய்ய அடியவர்க்கு எப்பொழுதும் காத்திருப்பான்
(விண்)

ஆறுமுகம் இங்கிருக்க வேறுமுகம் வேண்டுவதோ
அத்தனையும் அன்புமுகம் அருள்சுரக்கும் கருணைமுகம்
தேறுதலும் நமக்களிப்பான் சிந்தைதனில் குடியிருப்பான்
சித்தன்மகன் மால்மருகன் திருத்தணிகை வேல்முருகன்!
(விண்)

- நம்பித்திருமாறன் -

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

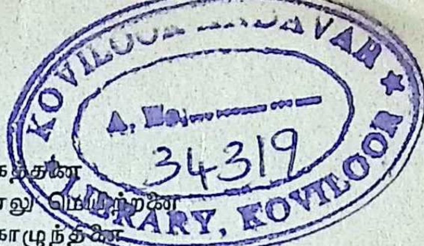
வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

கார்த்திகை மலரில்

1. சித்தனின் திருக்காட்சியுடன்... 3
2. நம் நாட்டு மூலிகைகள் 7
3. நோயும் – மருந்தும் 11
4. காடு கொடுத்த மருந்து 17
5. காய்கறி மருத்துவம் 19
6. முப்பூ 24
7. மஞ்சள் காமாலே 26
8. சித்தர் பாடல்களில் மூலிகை மருத்துவம் ... 29
9. மூலிகைக் களஞ்சியம் 35
10. சித்தர்களில் சிலர் ... 42



உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்

மலர் : 14] பிங்கள ஹூ கார்த்திகை மீ நவம்பர் 77 [இதழ் 1

சித்தனின் திருக்காட்சியுடன்....

இந்த இதழிலிருந்து, 'மூலிகை மணி' 14-வது ஆண்டில் பீடுநடை புரிய துவங்குகிறது. துவக்கமே தெய்வீக வாழ்த்துடன் அமைவதுபோல் நிகழ்ச்சிகள்-அனுபவங்கள்; ஆம் இவ் விழுக்கான கட்டுரையை, மருதமலைச் சித்தன்—பாம்பாட்டிச் சித்தனின் திருக்காட்சியுடன் துவங்கும் அரிய வாய்ப்பு எங்களுக்குக் கிட்டியுள்ளது. என்ன மலைக்கின்றீர்கள்! 5-11-77 அன்று காலை 11 மணி அளவில் மருதமலை மாமணியாம் திருமுருகனின் திருவருளால், அவர் திருத்தாளினைப் பணிந்து, பாம்பாட்டிச் சித்தரின் உவா ஆசிரமத்திலிருந்து, மூலிகை மணியின் 14-வது ஆண்டு சிறப்பிதழ்க்கான கட்டுரைகளை எழுதும் பேறு பெற்றேன்.

சலசலவென பக்கத்தில் அருவிநீர் பண்ணிசைக்க, எதிரே அமானுஷ்யமான நிலையில் பாம்பாட்டிச் சித்தரின் சித்தம் காட்சியளிக்க, சுற்றிலும் அடர்ந்த–பசுமையான மலைகள்; குளுகுளுவென இதமான காற்று; சிந்தைக்கினிய அருவி நீரின் இனிய கீதம்; பாம்பாட்டிச் சித்தரின் குகையினை நோக்கி என் சிந்தையை–சித்தத்தைச் செலுத்தினேன்.

என் மனைவி, 'வெறும் குகைதான் இருக்கிறது' என்றாள்; 'இல்லை; குகையினிலும் இந்த மலையெங்கும் அருவமாக பாம்பாட்டிச் சித்தர் வாழ்கின்றார். அதனால்தான் இம் மருதமலை, இவ்வளவு இயற்கையாக வாழ்கிறது' என்றேன். நான் சொல்லி வாய் மூடவில்லை. பக்கத்தில் ஓடும் அருவி நீரினிலேயே உள்ள ஒரு பாறையின்மீது கரு நாகமொன்று ஊர்ந்து வந்து எங்களுக்காகவே வந்ததுபோல், 1 நிமிடம் காட்சி தந்தது. பாம்பாட்டிச் சித்தனை–ஆம் ஊர்ந்து வந்த பாம்பு–எனக்கு, பாம்பாட்டிச் சித்தனாகவே திருக்காட்சி அளித்தது. பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போதே சித்தன் – என் ஊனக் கண்ணிலிருந்து மறைந்து விட்டான். ஊனக் கண்களிருந்து மறையும்போது, என் ஞானக் கண்ணுக்கு ஒளியை ஊட்டினான். ஞான ஒளியே இவ்விதழின் துவக்கமாகிவிட்டது; ஆம்! கடந்த ஆண்டின் தொடக்கத்தில் ஆய்வுக் கழகத்தின் அமைப்புபற்றிய திட்டம் வெளியிடப்பட்டது. ஆண்டின் இறுதியில் இத்திட்டம் செவ்வனே நடைபெற்று வருவது மகிழ்வுக்குரியதாகும். இதுவரை ஐந்து கருத்தரங்குகள் நடந்துள்ளன. பல்வேறு மக்கள் – மருத்துவ பிரதிநிதிகளைச் சந்திக்குப் வாய்ப்பும், அதன் பயனாக சித்த மருத்துவம் புதிய பார்வையில் பரவி வருவதும் மகிழ்வுக்குரியதாகும். இவ்வாண்டின் தொடக்கத்தில், புதிய திட்டம் ஒன்றினை மூலிகை மணி ஏற்க இருக்கின்றது.

மூலிகைக் கண்காட்சி திட்டம்

ஏறக்குறைய 200க்குமேற்பட்ட மூலிகைகளை அட்டைப்பட வாயிலாக, மாதந்தோறும் வண்ண நிறத்தில் அச்சாக்கி அறிமுகப்படுத்தியதுபோல், 300 (அ) 400 மூலிகைகளைப் பசுமையாக சேகரித்து அதனை கண்ணாடிப் பேழையில் நவீன முறைப்படி பாதுகாத்து – வைக்கும் திட்டமே இவ்வாண்டின் புதிய திட்டம் இதன் வாயிலாக நேரில் வரும் அன்பர்கள் மூலிகைகளின் பசுமையான காட்சியை அடையாளம் கண்டு மகிழலாம். இவ்வாண்டின் அறிவிப்பாக இப்புதிய திட்டத்தினை அறிவித்துள்ளது மூலிகை மணி! **சித்தனின் திருக்காட்சியுடன்** 14–வது ஆண்டில் அடியெடுத்துவைக்கும் **மூலிகைமணி**, சந்தா அன்பர்கள், வாசகர்கள் நூலகங்கள், ஏஜெண்டுகள், கட்டுரையாளர்கள், மற்றும் அனைவரின் ஒத்துழைப்பினையும் வேண்டி, இறைவனின் இணையற்ற வான் கருணை நெஞ்சினை வாழ்த்தி மேலும் பணியாற்றிட விழைந்து பீடுநடை புரிகின்றது.

வாழ்க சித்தனின் திருக்காட்சி!

வளர்க மூலிகைமணி அன்பர்களின் திருவுள்ளம்!!

சமர்ப்பணம்

நாம் நன்ருகப் பேசுகிரேம், எழுதுகிரேம், உலகம் புகழ்ந்து மாலே போடுகிறது. இந்த மாதிரி சமயங்களில் நமக்கு அகம்பாவம் சுலபமாக வந்துவிடும். அப்போது சற்று யோசித்துப்பார்க்கவேண்டும். அந்தப் புகழ்ச்சிக்கு எல்லாம் உண்மையான தகுதி நமக்கு உண்டா? எல்லாம் அம்பாளின் அனுக்கிரகம் அல்லவா? எந்த இடத்திலிருந்து நமக்கு அந்த சக்தி எல்லாம் வந்ததோ, அந்த இடத்துக்கே நம் புகழ் நமது ஸ்தோத்திரம் அனைத்தையும் அர்ப்பணிக்க வேண்டும் அப்படிச் செய்வதன் மூலம் நம் அகம்பாவம் மறைந்து அன்னேயின் அருள் கிடைத்து நாம் க்ஷேமத்தை அடைவோமாக !

—ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்களின் அருள்வாக்கு

மூலிகை மணிக்கு வாழ்த்துரை

நேரிசை வெண்பா

வாழி நல்மூலிகை மாமணி மாண்புநூல்
வாழிசீர் கண்ணப்பர் மாநிலத்தில் - வாழியவே
வல்ல மருத்துவர்கள் மன்னுயிர்கள் நோய்நீங்கி
தொல்லுலகில் வாழி சுகித்து.

அன்பன் : கிருபானந்தவாரி

❊ சிறிது காலத்திற்கு முன் யோகம் போன்ற நம் நாட்டு கலைகளை கம்யூனிஸ்டுகள் முதல் அமெரிக்கர்கள் போன்ற அயல் நாட்டினர் இழிவாகப் பேசினர். இன்று, அமெரிக்காவிலும், ருஷ்யாவிலும்தான் யோகம் பற்றி ஆய்வுகள் அதிகம் நிகழ்கின்றன. அதேபோல் சித்த மருத்துவமும் – அமெரிக்காவிலும், ரஷ்யாவிலும் தீவிரமாக ஆராயப்படும் காலம் நெருங்கி வருகிறது. இந்தியர்கள் எதை ஒதுக்குகின்றார்களோ – அதுவே அயலவரின் ஆராய்ச்சிக்குரியதாகிறது. நம்மவர்களுக்கு நாட்டு வைத்தியத்தில் இன்னும் நம்பிக்கையே பிறக்கவில்லையே! ஆராய்ச்சியும் – கண்டுபிடிப்பும் எங்கே வரப்போகிறது? சோம்பேறிகள்!

❊ Home Science என்று ஒரு பாட திட்டம் இருப்பதுபோல் Siddha Science என்று பாடதிட்டம் ஒன்று ஏற்படுத்தினால் என்ன? அண்மையில் சென்னைப் பல்கலைக் கழக ஆட்சி மன்ற உறுப்பினரும், பச்சையப்பன் கல்லூரி முதல்வருமான டாக்டர். சுப. சண்முகநாதனிடம் இதுபற்றிக்கூறினேன். சித்த மருத்துவத்தில் தீவிரப்பற்றுள்ள அவர் இது பற்றி ஆலோசிப்பதாகக் கூறியுள்ளார். நல்ல மனிதர். சொன்னதைச் செய்வார். இவர் மூலமாகவாவது சித்த மருத்துவம் கல்லூரி மாணவர்களிடையே பரவட்டுமே!

❊ பெங்களூரில் ஆயுர்வேத கல்லூரி ஒன்றிற்குத் தற்செயலாகச் சென்றிருந்தேன். அங்கு 'சித்த மருத்துவப் பிரிவு' ஒன்று இயங்குகின்றது. சென்னையில் இருந்து டாக்டர். குமாரசுவாமி எனும் B.I.M. படித்த இளைஞர், 25 படுக்கைகள் கொண்ட சித்த மருத்துவப் பிரிவை மிக ஆர்வமுடன் நடத்தி வருகின்றார். ஆஸ்துமா, குன்மம் போன்ற நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஆற்றலுடன் மருத்துவம் செய்கின்றார் இந்த இளைஞர். நான் சென்ற போது–பொறுப்பாகவும், பொறுமையாகவும்விளக்கினார். ஆனால் சென்னையில் உள்ள சித்த மருத்துவ மனைகளில்.......?

❊ மருதமலை–என்றால் முருகன் கோயில் நினைவுக்கு வருகிறதல்லவா? அங்கு இன்னொரு சிறப்பும் உண்டு! பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான 'பாம்பாட்டிச்சித்தர்' தியானத்தில்மறைந்த இடம் மருதமலை. கோயிலுக்குச் செல்பவர்கள் 'பாம்பாட்டிச்சித்தர்' இருந்த 'உவா ஆசிரமம்' சென்று தரிசித்து வாருங்கள். இயற்கையான சூழ்நிலை. நிர்மல்யமான அமைதி நம்மை சூழும். குழப்பங்கள் தீரும்.

❊ டாக்டர். மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் குறிப்பிடும் 'கோடி சித்தரை' அண்மையில் தரிசித்து வந்தேன். அவருடன் இருந்த இரண்டு மணி நேரமும் அற்புதமான–ஆனந்தமான அனுபவங்கள். மனிதன்+குழந்தை+தெய்வம் மூன்றும் கலந்தால் எப்படி இருக்கும் – அப்படி இருந்தது 'கோடி சுவாமி'யுடன் கழித்த நேரம்.

❊ 'மிளகு' பற்றிய ஒரு வரலாற்றுக் குறிப்பு படிக்கின்றீர்களா? ரோமானிய நகரத்தை போரிட்டுப் பிடித்துக் கொண்ட 'அலாரிக்' என்னும் கார்த்திய தளபதி அந்நகரத்தினை விடுவிப்பதற்கு மூவாயிரம் பவுண்டு மிளகு கப்பம் கட்டுமாறு கேட்டானாம். பார்த்தீர்களா மிளகுக்கு கிடைத்த பெருமை! நம் நாட்டில் 'பொன்'னைத்தான் கப்பம் கட்டுவார்கள்–ரோம் நாட்டில் மிளகை அல்லவா கப்பமாகக் கட்டியுள்ளார்கள். அதனால்தான் 'மிளகுக்கு' 'கருப்பொன்' என்று பெயர் வந்ததோ? இருக்கலாம்!



212-வது மூலிகை

தான்றிக்காய்

நெல்லிக் காயைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துள்ள தமிழக மக்கள் தான்றிக்காயையும் அனேகமாகத் தெரிந்து வைத்திருக்கக் கூடும்.

பொதுவாக தமிழ் சித்த மருத்துவர்களுக்குத் தான்றிக்காய் தண்ணீர் பட்டபாடு! ஆமாம்! தான்றிக் காய் திரிபலை சூர்ணத்தில் சேரும் உபசரக்குகளில் ஒன்று. தான்றிக்காய் இல்லாமல் திரிபலை கூடாது தாம்பூலத்திற்கு எப்படி சுண்ணும்பு போடாமல் வாய் சிவப்பாகாதோ அப்படி திரிபலைக்கு ஒரு முக்கியமான சரக்காகும்.

சாதாரணமாக தான்றிக் காய் காடுகளில் வளரக்கூடிய சிறு மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. இதன் காய்கள்தான் நாடு நகரங்களில் உள்ள நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியதாகும்.

பொதுவாக நாட்டு மருந்துகளை பரம்பரை பரம்பரையாக உபயோகப்படுத்தும் குடும்பங்கள் சில இன்னும் சில நாடு நகரங்களில் உண்டு. அத்தகைய குடும்பங்களை நம்பித்தான் இன்னும் சில நாட்டு மருந்து கடைகள் உள்ளன இல்லாவிடில் அவைகளும் கெமிஸ்ட் & டிரக்கிஸ்ட் என்ற ஆங்கில மருந்து கடைகளாகிவிடும்!

குடும்பங்களில் குழந்தைகளின் நோய்களைப் போக்க தான்றிக்காய் மாசிக்காய், கடுக்காய் போன்றவைகளும் கோரோஜனை, குங்குமப்பூ, சுக்கு, பெருங்காயம், போன்றவைகளை ரெடியாக ஒரு பெட்டியில் அடக்கி வைத்திருப்பார்கள் ஏதாவது நோய் கண்டால், உடனே இதனுல் மருத்துவம் செய்து குணப்படுத்திக்கொள்வது நமது நாட்டின் தொன்றுதொட்டுவரும் மரபு.

தான்றிக் காயை எங்கும் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. நாடு நகரங்களில் தான்றிக்காயே இல்லாத நாட்டு மருந்து கடைகள் இல்லை. மூலிகைகள் மீண்டும் மறு மலர்ச்சி அடைந்துவரும் இன்றைய நாட்களில் நாட்டு மருந்து கடைகளை வைக்கவும் செய்கின்றனர். எனவே நாட்டு மருந்து கடைகளை நாடித் தான்றிக்காயைவாங்கிக் கொள்ளலாம்.

காயின் பொதுக் குணம்

தான்றிக்காய்க்கு, தளர்ந்த உடல் சதைகளைக் கெட்டிப்படுத்தும், அதாவது துவர்ப்புச் செய்கை உடையது. அடுத்து நுரையீரலில் வேலை செய்கிறது. கபம் என்ற கோழையை அறுத்து சுத்தமாக்குகிறது. மலக் குடலில் வேலை செய்து மலச்சிக்கலைப் போக்கி சுத்தமாக்கும் குணமுடை யதாகும். பொதுவாக உடல் உரமாக்கும் தன்மை படைத்ததால் குழந் தைகளுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதமாகவே பயன்படுகிறது.

உபயோக முறை

தான்றிக்காயை கையில் எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து இருந் தாலேயே கட்டிகள், பெண் ரோகங்களில் காணும் ரணம், சீழ் மேகம், ரத்தபித்தம் யாவும் போக்கும் என்று சித்தர் பாடல் கூறுகிறது.

> "சிலந்தி விடம் காமியப்புண் சீழான மேகங்
> தலந்திவரும் வாத பித்தங்காலோ— டலர்ந்துடல்
> உன்றித்தாடல் வெப்பமுதிர பித்தங்காக்குந்
> தான்றிக்காய் கையிலெடுத்தக்கால்,'

சில கடுக்காய்களை பார்த்தாலும், கடுக்காய் மரத்தடியில் தங்கினும் பேதியாகுமாம் இதுபோல் இந்த தான்றிக்காயை கையிலெடுத்தாலே வியாதிகள் நீங்குமாம்! மூலிகையின் அருமை பெருமைகளை இப் பொழுதுதான் நமது நாடு உணர ஆரம்பித்திருக்கிறது அல்லவா? இதே போல் தான்றிக்காய் மரத்தடியில் தங்கவும் மேக நோய் தணியும் என்று ஒரு சித்தர் பாடல் கூறுகிறது. ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதல்லவா?

முக்குண மருந்து

தமிழ்நாட்டின் மிகப் பழங்கால முறை. இது இம் முறையைச் சிலர் அகத்திய முனிவரால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது . என்றும் கூறுவர். அதாவது, தான்றிக்காய் மற்றய காய்களுள் சில காய்களுக்கும் நண்பன். கீழாநெல்லியைப் போன்று! ஆமாம். சண்டை போடுப வனுக்குப் பக்கத்தில் நண்பர்கள் இருந்தால் வேகமும் முடுக்கும் அதிக மாகும். இந்த முறையை பழங்காலத்தில் சகலவித நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தினர்.

விபரம் : தான்றிக்காய் நெல்லிக்காய், கடுக்காய் இம் மூன்றும் நண்பர்கள் என்று கூறுவதானுல் மிகவும் பொருத்தமாகும். இதைப் பண்டைய காலத்திலுள்ளவர் திரிபலா, என்று சமஸ்கிருத மொழியில் சொன்னுல்தான் புரியும். இதற்கு தமிழில் "முக்குணப் பொடி" என்றே கூறலாம்: இந்த மூன்றையும் கொட்டை நீக்கி சமமாக எடை தூக்கி உலர்த்தி இடித்து பொடியாக செய்து வைத்துக்கொண்டு வென்னீர், பால், நெய், தேன் போன்ற அனுபானங்களில் காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர வயிற்றுப் போக்கு, பல் வலி வீக்கம், மாரடைப்பு, சுவாசம், காசநோய், பித்தம், வாதநோய், இரத்தபித்தம், ஆண்குறிப் புண், மேகநோய்கள், கட்டிகள் போன்றவைகள் நாள்பட்டு இருந்தால் மண்டலக் கணக்காக சாப்பிட விலகும். அத்துடன் திரிபலாவைத்

தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர தலைமயிர் உதிர்வதும் மலச்சிக்கலும் நிரந்தர மாக நின்றுபோகும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. சிறுவர் முதல் முதி யோர்வரை பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

தொண்டை குரல் கம்மல் நீங்க

தான்றிக்காய் பொடி, பாறையுப்பு, திப்பிலிப் பொடி, சமவெடை கூட்டி, மோர்விட்டு அறைத்துக் கொடுக்க தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

தொண்டைப் புண் விலக

தான்றிக்காயை நெய்விட்டு வருத்து கோதுமை மாவை பிசைந்து காய்க்கு கவசம் செய்து வெதுப்பி எடுத்து வாயிலடக்கி வைத்து ஊறும் உமிழ்நீரை விழுங்க, தொண்டைப் புண், இருமல், சீதளதோடம், ஆகியவைகள் விலகும்.

ரணம் ஆற

புண்ணாகிய இடங்களில் தான்றிக்காய் கொட்டையை நீர்விட்டு உரைத்து.அதில் வரும் விழுதியை பூசிவர ரணங்கள் ஆறிவிடும்.

துணிலூயிட்டி உலர்த்திய இலைச் சாறு

தானிக்காய் இலையை இடித்து சாறுபிழிந்து, மெல்லிய வெள்ளை மல் சுத்தமான துணியில் நனைத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டும்போது 2 அங்குல துணியை கிழித்து 200 மில்லி வென்னீரில் போட்டுக் கசக்கிப் பிழிந்து அந்த நீரைப் பருக வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் சந்நிபாத ரோகங்களில் கபம் தொண்டையில் கட்டி கஷ்ட சுவாசத்தை தருகின்ற சமயத்தில் சுகமாக்கும். பொதுவாக டைபாயிட் நிமோனியா காய்ச்சல்களில் கபரோகங்களைப் போக்கும்.

கண் ஒளி உண்டாக

தான்றிக்காய் தோலைப் பொடி செய்து சம எடை சர்க்கரை சேர்த்து, இரண்டு சிட்டிகை (பொடி போடுவது போல்) வாயிலிட்டு சுவைத்து சாப்பிட, கண் ஒளி பெறும்.

தான்றிக் கொட்டை எண்ணெய்

தான்றிக்கொட்டையிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பார்கள். தான்றிக் கொட்டை எண்ணை வாத பித்தத்தைப் போக்கும் குணமுடையது. வாத ரோகங்களில் மேல் பூச்சாக தடவிவைத்து வென்னீர் போட்டு உருவி வர சகல வாத நோய்களும் போகும். தான்றிக் கொட்டை தேங்காய் எண்ணெய் சம அளவு கலந்து தலைக்குத் தடவிவர தலைமுடி உதிராமல் நன்கு வளரும்.

மாரடைப்புக்கு

தான்றிக்காய் பொடியை தேனில் 2 சிட்டிகை கூட்டி சுவைக்க திடீர் மாரடைப்பு நோயை தடுக்கக் கூடியதாகும்.

மூச்சுத் திணறல் நிற்க

200 மில்லி தண்ணீருடன் 20 கிராம் தான்றிக்காய் தோலை கலந்து காய்ச்சி தேன் 3 தேக்கரண்டி கலந்து குடித்துவர சுவாச மூச்சுதிணறல் நிற்கும்.

மேனிக்கு அழகு தரும்

தான்றிக்காய் பொடி தொடர்ந்து வென்னீரில் சாப்பிட்டு வர (பால் சேர்த்து) மேனிக்கு அழகைத் தரும்.

''ஆனிப்பொன் மேனிக்கழகு தரும் ஒளிமிகும்
தோணிக்கொள் வாதபித்தக் கொள்ளபோம்—தான்றிக்காய்
கொண்டவர்க்கு மேகம்அறும் கூறுஅறுற்றணியும்
கண்டவர்க்கு வாதம்போம் காண்.''

பல் வலி நீங்க

தான்றிக் காயைச் சுட்டு மேல் தோலைப் பொடி செய்து வேளை 2 சிட்டிகை வீதம் தேனில் கொள்ளவேண்டும். இதே பொடியை காலை வேளையில் பற்களை துலக்க எந்த விதமான பற் கோளாறுகளும் நீங்கிவிடும். ஃ ஃ ஃ

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப்பகுதியில் ஏற்கெனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் ''நோயும் மருந்தும்'' என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகியுள்ளது. 4 பாகங்கள் விலை ரூ. 8-00. அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்)

வினு: ஐயா, 'சிறுநீர் மருத்துவம்' பற்றிப் பலமான விவாதம் நடைபெறுகிறதே! தாங்கள் அதுபற்றி என்ன கருது கின்றீர்கள். தாங்கள் சிறுநீர் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளதா? விவரம் அறிய அவா!

விடை: சிறுநீர் என்பது உடலிலிருந்து கழியும் கழிவுப் பொருள். கழிவுப் பொருளாயினும் அதிலும் சில தாதுக்கள் உள்ளன. அது பற்றியே சித்த மருத்துவத்தில் பல்வகை சிறுநீர்களின் குணமும் பயனும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆனுல் தற்காலத்து கருதப்படுவது போல், சிறுநீரை அப்படியே குடிக்கும் முறை சித்தர்களால் குறிப்பிடப் படவில்லை என்பதை நூல்கள் வழி உணரலாம். சித்த மருத்துவ நூல்கள் சிறுநீரைப்பற்றி குறிப்பிடுகின்றன. நல்ல ஆரோக்கியமுடைய மனிதனின் சிறு நீரில் $\frac{1}{8}$ பங்கு பூநீரையும், $\frac{1}{4}$ பங்கு சுண்ணும்பும் கலந்து 5 நாட்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். 5-ஆம் நாள் மேலே தங்கும் நீரை இறுத்துக்கொண்டு அதனை சில மருந்து செய்முறைகளுக்குப் பயன்படுத்தினதாகத் தெரிகிறது. அத்துடன், சிறுநீரை காய்ச்சினுல் இறுதியில் கிடைக்கும் உப்பினையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தினர். இதற்கு 'அமுரி உப்பு' என்று பெயர். எனவே சிறுநீரினை மருத்துவத் திற்காகப் பயன்படுத்திய செய்திகள் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. ஆனுல் அப்படியே நேரடியாக அருந்தினரா என்பது தெரியவில்லை.

எனக்கு சிறுநீர் குடிக்கும் பழக்கம் இல்லை. ஆனுல் சிறுநீர் குடிப்பதில் கருத்து வேறுபாடு இல்லை. ஆனுல், சிறுநீரை குடிப்பதற்கு முன், ஒவ்வொருவரும், சில கல்ப மூலிகைகளை இரண்டு அல்லது மூன்று மண்டலங்கள் சாப்பிட்டபின், அதற்குபின் வரும் சிறுநீரை சாப்பிடுவதுதான் நல்லது என்பது என் சொந்த கருத்து. என் நண்பர் களில் சிலர் சிறுநீர் அருந்துவதுண்டு.

வினு: நாய் கடிக்கு நாட்டு மருத்துவ சிகிச்சை என்ன? எப்படி செய்வது?

விடை: நாய் கடித்த நபர்களுக்கு தும்பை இலையை அரைத்து புன்னைக்காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க வாந்தியாகும். கடியுண்ட இடத்தில் நாயுருவி இலையை அரைத்து ஈரத்துணியில் கட்டி அந்த இடத்தை தண்ணீரில் 1 மணி நேரம் வைத்து இருக்க வேண்டும். பிறகு எடுத்துவிட்டு புதுப்பானையில் பச்சரிசி பொங்கி உப்பில்லாத பால் சோறு மட்டும் கொடுக்கவேண்டும். 1 வாரம் செய்ய வேண்டும். இரண்டாவது நாள் முதல் தும்பையை விட்டு அதற்குப் பதிலாக உள்ளுக்கும் மேல் கட்டவும் நாயுருவி இலையே போதும். 11-ம் நாள் எண்ணை ஸ்நானம் செய்ய நாய்கடி ரணம் சலிக்காமல் இருந்தால் விஷம் இறங்கி விட்டதாக கருதலாம்.

வினா: எண்ணை தேய்த்து குளிக்கும் நாளன்று எந்தெந்த உணவுப்பொருள்களை (குறிப்பாக கீரைவகைகள்) விலக்குவது? எவைகளை சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது?

விடை: விலக்க வேண்டிய பொருள்கள்: முளைக் கீரை, தக்காளி, முள்ளங்கி, சுரைக்காய், பூசனிக்காய், பீர்க்கங்காய், அகத்தி, சிறுகீரை, பருப்பு கீரை, மணித்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, புளியாரை, வெண்டைக்காய், முட்டைகோஸ் ஆகியவைகளும், முக க்ஷவரமும், பெண் சேர்க்கையும் வெய்யில் அலைச்சலும் கூடாது.

சேர்க்க வேண்டியன: அரைக்கீரை, சர்க்கரை வர்த்திகீரை, இஞ்சி புதினா, கருவேப்பலை, மிளகு ரசம், அவரைப் பிஞ்சு, பசு மோர், நெய், பால், முருங்கைப்பிஞ்சு, கிழங்கு வகைகள், தூதுவளை, சுண்டை வத்தல் ஆகியன சேர்க்க.

வினா: எனக்கு 3 ஆண்டுகளாக மார்கழி மாதத்திலிருந்து ஆடி மாதம் வரையில் குதிக்கால்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு நடக்க முடியாமல் அவதிப்படுகிறேன். பல மருந்துகளைப் போட்டும் ஊசி மருந்துகளை உடலில் ஏற்றியும் குணம் ஏற்படவில்லை. உரிய மருந்தை தெரிவிக்கக் கோறுகிறேன்.

விடை: குறிப்பிட்ட பருவ காலத்தில் தோன்றும் நோய்கள் நீடித்த விஷத் தன்மையுடையதாக இருக்கக்கூடும். 35 கிராம் மிளகு, வேப்பு மரப்பட்டை 50 கிராம், சிறுசின்னி இலை உலர்த்தியது 35 கிராம், கருஞ்சீரகம் 15 கிராம் ஆக தனித் தனியே இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு தினம் காலை மாலை இரண்டு சிட்டிகை அளவு எடுத்து சுத்தமான தேனில் குழைத்து 1 மண்டலம் சாப்பிடவும். காலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு ரணமான இடங்களில் அழவண இலை, மஞ்சள், வேம்பு இலை இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து தடவி வரவும் மீண்டும் வந்து அவதிபட வேண்டிய நிலை வராது.

வினு: பனிக்காலத்தில் உடம்பெல்லாம் (சாம்பல் நிற பூசணிக்காய் போல) வெண்மையாக மாசு படிகிறது. வெய்யில் காலத்தில் பூராவும் நீங்கிவிடுகிறது. மீண்டும் பனிகாலம் வந்தால் மீண்டும் பழைய பல்லவிதான்! இதற்கு இங்கிலீஷ் வைத்தியத்தில் பல டாக்டரிடம் காட்டினேன். பணம்தான் கரைந்தது. நோய் கரையவில்லை. இதற்கு தாங்கள் ஒரு நல்ல முறையைக் கூறுங்கள்.

விடை: மேகநீர் சம்பந்தபட்ட நோய் உமது உடம்பில் நாள்பட்டு விட்டதால் ஆழ்ந்து வியாபித்து சர்மத்தின்மேல் விளையாடுகிறது. காபி, தேயிலை, புகையிலைகளை விட்டு ஆவாரைப் பட்டை, பரங்கிச் சக்கை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் மூன்று சிட்டிகை அளவு எடுத்து 90 நாளைக்கு சாப்பிட்டு வரவும் அத்துடன் ஆவாரம்பூவை தினமும் கஷாயமிட்டு பால் கற்கண்டு சேர்த்து இரண்டுவேளை சாப்பிடவும். இதிலும் குணமாக வில்லை எனில் எமது பரம்பரை மகா மூலிகை எண்ணெயை பத்தியமுட னிருந்து சாப்பிட குணமாகிவிடும்.

வினு: எனக்கு வயது 18. நான் இப்பொழுது இருக்கும் உயரம் 5' 1''. நான் ஒரு வேலைக்கு செல்லவேண்டும் என்ருல் 5' 6'' உயரம் வேண்டியுள்ளது. ஆகவே தயவு செய்துஇன்னும் 5 அங்குலம் வளர ஒரு யோசனை சொல்லுங் கள். ''உயரமாக வளருங்கள்'' என்று செய்யும் விளம்பரத் தைக்கண்டு பணம் கொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிட்டு பயனில்லை.

விடை: இளவயது ஆனுலும் 5 அங்குலம் ஒரேயடியாக வளர்வது என்பது அசாத்தியமே. ஆனுலும் ''முயற்சி மெய்வருந்த கூலி தரும்'' என்றபடி நாள்தோறும் விடியற்காலை எழுந்து தொங்கும் ஆட்டம் (ரிங் பார்) விளையாட்டு 15 நிமிடங்கள் விட்டுவிட்டு செய்யவும், உணவுடன் நெல்லிவத்தல், நெல்லிக்கனி, நெல்லி ஊறுகாய், காரட், பெங்களூர் காய் வகைகள், பசுமையான கீரைவகைகள், பால், பழங்கள் ஆகியவை களை உணவுடன் சேர்க்கவும். தீட்டாத புழுங்கலரிசி, பருப்பு தினுசு களும் சேர்க்கலாம். இப்படி ஆண்டு கணக்கில் தொடர்ந்து செய்வ துடன் மனதில் நாம் நிச்சயமாக உயர்ந்து வளருவோம் என்ற திட நம்பிக்கை வேண்டும். உயரமாக வளருவதற்கு மருந்தே இல்லை. இனி நம்ப வேண்டாம்.

வினா: தற்போது நெல்லிக்காய் சீசன்; அதனை எப்படிப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு நல்லது?

விடை: நெல்லிக்காய் பயன்பற்றி இன்னுமா தெரிந்துகொள்ள வில்லை! தினமும் இரண்டு நெல்லிக்காயை பச்சையாக அப்படியே மென்று அதன் சாறு, சக்கைகளை விழுங்குங்கள். அல்லது, காலைவேளை நெல்லிக்காய் சாறு 2 டீஸ்பூன், தேன் 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சம் பழச் சாறு 1 டீஸ்பூன், தண்ணீர் $\frac{1}{4}$ குவளை கலந்து வெறும் வயிற்றில் பருகுங்கள். பயன் என்ன தெரியுமா?

1. சர்க்கரை நோய் வராது.
2. சர்க்கரை நோய் வந்திருந்தால் கட்டுப்படும்.
3. பற்கள் ஈறுகள் வலிமை அடைந்து பளபளக்கும் (இதற்குப்பின் எந்தப் பற்பசையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்).
4. வயிற்றில் உள்ள ரணங்கள், கோளாறுகள் நீங்கும்.
5. புதிய தெம்பும், உடல் வன்மையும் மலரும். இதைவிட வேறு என்ன பயனை 10 பைசா நெல்லிக் காயிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றீர்கள் நண்பரே!

வினா: கடைகளில் கிடைக்கும் கஸ்தூரி, கோரோஜனை ஆகியவை உண்மையானவையா? போலியா என்பதை எப்படி அறிவது?

விடை: நல்ல கேள்வி! கஸ்தூரி, கோரோஜனை என்பவை முறையே மான், பசு, ஆகியவற்றிடமிருந்து கிடைப்பவையாகும். இவற்றையும் போலியாகத் தயாரிப்பதற்கு மனிதர்கள் இந்த உலகில் இல்லாமலில்லை. போலித் தனமான இவைகள் விலையில் மலிவாக இருக்கும். ஆனால் செய்கையில்—குணத்தில் முற்றிலும் பயனற்றவையாகும். உண்மையான கஸ்தூரியை தண்ணீரில் போட்டால் மிதக்கும். மிதந்துகொண்டே, மென்மையாகக் கரையும். அதனைத் தெளிவாகக் காணலாம். மரக் கலரில் ஊதுவத்தி புகைபோல் தண்ணீரில் கரைவதை கண்ணாரக் காணலாம். போலியான கஸ்தூரி நீரினுள் மூழ்கிவிடும் சரிவரக் கரையாது.

அதே போல் கோரோஜனையும் மஞ்சளாக இருக்கும். இதனைச் சோதிக்க, சிறிது சுண்ணாம்புடன் கலந்து குழைக்கவும் அப்போதும் மஞ்சளாக இருந்தால் உண்மையான கோரோஜனை என அறியலாம். சிவப்பாக மாறிவிட்டால் போலி என்று தெளியலாம் இந்த நுட்பமான தேர்வுக் குறிப்புகளைக் குருவிக்காரர்கள் நன்கு அறிவர்.

வினா: முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள், சித்த மருத்துவம் மீது பரிவுடன் செயல்படுகின்றாரா? புதிய திட்டங்கள் வகுத்துள்ளாரா? தாங்கள் சந்தித்தீர்களா! என்ன கூறினார்?

விடை: அடே அப்பா! எத்தனை கேள்விகள்! பொதுவாக அரசியல் தொடர்பான கேள்விகளில் நான் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. என்றாலும் தாங்கள் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி குறித்து கேட்டதால் சில உண்மைகளைக் கூற வேண்டியதுள்ளது.

முதலாவதாக, பேராசிரியர் அன்பழகனுக்குப் பின் 'சித்த மருத்துவம்' வளர்ச்சி தேங்கி கிடக்கின்றது அவர் ஆற்றிய பணிகளோடு வளர்ச்சி நின்றுவிட்டது.

2. இந்திய மருத்துவ இயக்குநர் அலுவலகத்தில் என்ன நடக்கின்றது என்பது தெரியவில்லை.

3. முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்களைச் சந்திக்க நாள், நேரம் குறித்து அவருக்கு நேரடியாகக் கடிதம் எழுதினேன். இரண்டு மாதம் கழித்து, இந்திய மருத்துவ இயக்குநர் அலுவலகத்திலிருந்து ஒரு கடிதம் வந்தது. அதில். நான் முதல்வருக்கு எழுதிய கடிதம் பற்றிக் குறிப்பிட்டு, முதல்வர் எம். ஜி. ஆரைச் சந்திக்க வேண்டுமெனில், அவரை நேரடியாகச் சென்று தொடர்பு கொள்ளுமாறு, இயக்குநர் கேட்டிருந்தார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. முதல்வரை எப்படிச் சத்திப்பது என்று தெரியாததால், அவரிடம் கூற வேண்டியதை உங்கள் வினாவுக்குரிய விடை வாயிலாக வெளியிடுகிறேன். இந்த செய்தியாவது அவருக்குத் தெரிந்து, ஏதாவது நல்லது செய்யட்டுமே!

முதல்வரின் கவனத்திற்கு

1. 'சித்த மருத்துவ ஆலோசனைக் குழு' என்று ஓர் அமைப்பு. 1974–ஆம் ஆண்டு அமைக்கப்பெற்று, அரிய ஆலோசனை வழங்கி வந்தது. ஆனால் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக, அதன் செயல்முறை நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே, புதியதாக ஓர் ஆலோசனைக் குழுவை அமைக்க வேண்டும்.

2. 1975–ஆம் ஆண்டு, டாக்டர் கரண்சிங், சென்னையில் National Institute of Siddha' என்ற ஆய்வு நிலையம் மத்திய அரசின் சார்பில் அமைக்க இருப்பதாக அறிவித்திருந்தார். இதுவரை அமையவில்லை. உடனடியாக இப்பிரச்னையில் முதல்வர் தலையிட வேண்டும்.

3. பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுச் சட்டத்தினை புதிப்பித்து இன்னும் ஓர் ஐந்தாண்டுகளுக்கு பதிவு முறையை அமுல்படுத்த வேண்டும். இதில் எவ்வித ஊழல்களும் நடைபெருதவாறு, கண்காணிக்க சீர்திருத்தம் செய்யவேண்டும்.

4. சென்னையில், சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்றினை துவக்க திட்டமிடல் வேண்டும்

5. மாவட்டந்தோறும், 100 ஏக்கர் அளவிலாவது 'ஒரு மூலிகைப் பண்ணை' அமைத்து அதில் இன்றியமையாத பல மூலிகைகளைப் பயிரிடுவதற்குரிய சாத்தியக் கூறுகளை ஒரு கமிட்டி அமைத்து ஆராய வேண்டும்.

இவ்வைந்து குறிப்புகளை—முதல்வர் திரு. எம். ஜி. ஆர். அவர்களிடம் கூற நினைத்திருந்தேன். தங்களின் வினாவிற்குரிய விடையாக அவை அமைந்துவிட்டன.

ஆட்சியினை அமைத்து 6 மாதங்களாகியும், முதல்வரின் கவனம் சித்த மருத்துவம்பால் திரும்பாதது வருந்தத்தக்கதே. எனினும் பல தீவிர பிரச்னைகள் அவர் கவனத்தை ஈர்ப்பதால்தான் முதல்வர் சித்த மருத்துவத்தின் பக்கம் திரும்பாமல் இருக்கின்ருர் என நினைக்கின்றேன். பொறுத்திருந்து பார்ப்போம். என்ருலும் உங்களைப் போன்ற எம். ஜி. ஆர். பக்தர்கள் இந்த செய்திகளை அவரிடம் எடுத்துச் சொன்னுலாவது அவர் கவனம் திரும்புமா என்பதை எண்ணியே எழுதியுள்ளேன். 'போதே போதே தெலிசுனு'.

வினு: எனது நெற்றியில் 'மொசு மொசு' என ரோமம் வளர்கிறது. இதைத்தடுக்க ஏதாவதொரு மார்க்கம் உண்டா?

விடை: உண்டு. குப்பைமேனி இலை, வேப்பங்கொத்து, விராலி மஞ்சள், சமமாக சேர்த்து அரைத்துக்கொண்டு இரவு படுக்கைக்குப் போகும்போது நெற்றியில் பற்று போட்டு வரவும். இப்படி தொடர்ந்து செய்ய ரோமம் முளைப்பது அற்றுப்போகும்.

வினு: ஒருவருக்கு இருதயத்தில் பலஹீனம், கோளாறு இருப்பது எந்தவித வெளி அடையாளங்களைக்கொண்டு அறிய முடியும்?

விடை: நாக்கை வெளியே நீட்டச் சொல்லிப் பார்த்தால் நாவின் இருபக்கங்களிலும் கடைவாய் பற்களின் அடையாளங்கள் அடிச்சுவடு போல் பதிந்து காணும். அத்துடன் நாக்கு தடித்தும் வாய்க்கு கொள்ளாமல் பெரிதாக இருக்கும். நுனி நாக்கில் துடிப்பு காணும். காலின் கீழே கணுக்காலைச் சுற்றி வீக்கம் கண்டு இருப்பின் அதிகமான இருதய பலஹீனம் என்று சொல்லிவிடலாம். இருதய கோளாறு உண்டாகுமானால் மர்மகுறியின் உள்ளே சுருக் சுருக்கென்று குத்துவலி ஏற்படும்.

வினு: முதுகில் சட்டை நனையும் அளவிற்கு வியர்வை ஏற்பட்டுக்கொண்டு வருவது நல்லதா? கெட்டதா?

விடை: முதுகில் வியர்வை விடுவது சிறுநீர் குண்டிக்காய்கள் பலஹீனமாகி இருக்கும் அறிகுறி. உடம்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் வியர்வை காணுவது பிறகு நீடித்த நோய்கள் காணுவதற்கு அஸ்திவாரம் போடுவது போலாகும்.

வினு: ஒருவருக்கு பித்தம் இருப்பதையும் சர்க்கரை வியாதி இருப்பதையும் பிறர் உதவியின்றி எவ்வாறு அறிந்து கொள்ள முடியும்?

விடை: பித்தம் இருப்பவர்களுக்கு உடம்பில் அளவுக்கு மீறிய சூடு உண்டாகும். வாய் கசக்கும். கண் எரிச்சலுண்டாகும். கண் நிறம் மஞ்சளும் சிவப்பும் கலந்த கருஞ்சிவப்பாகி இருக்கும். சிலருக்கு முகம் மஞ்சள் நிறமாகவும் மாறும். மலம் மஞ்சளும் பச்சை நிறமும் சேர்ந்து காணும். சர்க்கரை வியாதியுடையவர்கள் சிறுநீரில் ஈக்களும், சிறு எறும்புகளும் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும். சிறுநீர் துர்நாற்றமடிக்கும். அடிக்கடி தாகமும் பசியும் எடுக்கும். ஆயாசம், களைப்பு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், கை கால் ஓய்ச்சல் முதலிய குணங்கள் உண்டாகும்.

சந்தா அன்பர்கள் கவனிக்க

ஏற்கனவே அறிவித்தவாறு, புதிதாக சந்தா அனுப்பியவர்க்கும், சந்தாவைப் புதுப்பித்துக் கொண்டவர்களுக்கும் இவ்விதழுடன் 'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' எனும் புத்தகம் இணைத்து அனுப்பப்பட்டுள்ளது என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். அன்பர்கள் பயன் பெறுவார்களாக!

காடு கொடுத்த மருந்து

—பிலோ இருதய நாத்—

(முன் தொடர்ச்சி)

கல்லீரல் வீக்கம் :—கல்லீரல் வீக்கமும் காய்ச்சல் கட்டியும் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பப்பாளிப் பழத்தைச் சாப்பிடக் கொடுத்தால் சில நாட்களில் கட்டாயம் குணமாகும். பழத்தை அல்வா, ஜாம் முதலியவை செய்தும் சாப்பிடலாம்.

கக்குவான் இருமல் :—அதிமதுர வேரை வாயில் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு அதன் நீரை விழுங்கும்படி செய்யலாம். மக்காச் சோளக் கதிர்த் தண்டைக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

இவற்றைக் கொடுத்தால் கக்குவான் இருமல் அடியோடு நீங்கிவிடும் என்று நினைக்க வேண்டாம்; கொஞ்சம் குறையும். குழந்தைகளுக்கு வாந்தி அதிகம் இராது. எப்படியும் மூன்று மாதம் இருந்த பின்தான் இருமல் போகும்.

குடல் வாதம் :—முள்ளங்கியின் விதையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடக் குடல் வாதம் அறவே நீங்கும்.

தாது விருத்தியாக :—முள்ளங்கி விதையையும், முள்ளங்கிக் கிழங்கையும் அதிகமாக உபயோகித்து வந்தால் தாது விருத்தியாகும்.

ஜலதோஷம் :—பகலில் சாப்பாட்டின்போது ஒரு பச்சை வெங்காயத்தைத் துண்டு துண்டாக்கி உணவுடன் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் நீங்கும்

வயிற்றில் கட்டி —வெள்ளை முள்ளங்கியின் சாற்றை எடுத்து அரை அவுன்சு வீதம் 90 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். படிப்படியாக குணம் தெரியும். காலையில் ஆகாரத்துக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். அரை மணிக்குப் பிறகு வழக்கம் போல் சாப்பிடலாம்.

தலையில் பூச்சிவெட்டு விழுதல் :—1. ஆற்றுத் தும்மட்டிக்காயை நான்காக வெட்டி அதில் ஒரு பகுதியைத் தலையில் தேய்க்க வேண்டும். இதன் கசப்புத் தன்மையைத் தாங்காத பூச்சி, உடலில் இறங்கி ரத்தத்தின் வேகத்தில் இறந்துவிடும். தும்மட்டிக்காயைச் சுமார் 90 நாட்கள் தேய்க்க வேண்டும். 2. வெங்காயத்தையும் மூக்குப் பொடியையும் ஒன்றாக இடித்துத் தலையில் எப்பகுதியில் சொட்டை இருக்கிறதோ, அப்பகுதியில் எரிச்சலைப் பாராமல் சுமார் 15 நாட்கள் தேய்க்க வேண்டும்.

பாதத்தில் பித்த வெடிப்பு :—ஐந்து நாட்களுக்கு விடாமல் வேப்ப எண்ணெயைத் தடவினுல் பித்த வெடிப்பு மறைந்துவிடும். ஆறு மாதத்துக்கு இந்த தொல்லே இராது.

வெண்குஷ்டம் அல்லது வெண்தோல் :—மருதாணி வேர், அதாவது 'அழவாண இலே'ச் செடி வேர் சிறிது எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் கொஞ்சம் எடுத்துப் பசும்பால் விட்டு நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு வெண்மையாக இருக்கும் தோலின்மேல் பூசவும், நாளடைவில் தோலின் வெண்ணிறம் மாறிவிடும்.

காலராவைத் தடுக்க :—காலே, மாலே ஒரு தேக்கரண்டி தேன் குடித்தால் வாந்தி பேதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மூலம், வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் :—இந்த வியாதிகளுக்கு துத்தி இலேக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். புளி ஊற்றக் கூடாது. பகல் உணவுடன் ஒருவேளே மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் கீரை சாப்பிடும்பொழுது மற்றக் கீரைகளே உண்ணக் கூடாது.

கடுமையான சுளுக்கு :—சுளுக்குப் பிடித்த இடத்தில் அதே இலேயை மெதுவாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். மேலிருந்து கீழ்நோக்கிக் காலேயில் தேய்த்த ஒரு மணி நேரத்துக்குப்பின், தாங்கக்கூடிய வெந்நீரை ஐந்து நாட்களுக்கு விடவேண்டும். பிறகு குணமாகும்.

காதில் சீழ் வடிதல் :—எட்டிக் கொட்டையை வேப்பெண்ணெயில் ஒரு வாரம் ஊறவைக்க வேண்டும். ஒரு வாரம் கழித்து ஒரு கோணி ஊசியில் குத்திக்கொள்ள வேண்டும். எட்டிக் கொட்டையைக் கொளுத்தியதும் கொட்டையிலிருந்து எண்ணெய் சொட்டும். அதுதான் எட்டித் தைலம். மூன்று சொட்டு ஆறவைத்து, காதில் விடவேண்டும். சீழ் குணமாகும். (5 வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இதைத் தரக் கூடாது).

காலில் ஆணி :—ஊறுகாய்க்கு ஊற்றும் 'காடி'யைப் பஞ்சில் எடுத்துக்கொண்டு ஆணி இருக்கும் காலில் ஒரு நாளேக்குப் பலமுறை தடவிக் கொண்டே வரவேண்டும். 45 நாட்களில் குணம் தெரியும். ஆணி மறைந்துவிடும்.

பல் வியாதி :—1. கீழாநெல்லி இலேயைக் காலேயில் நன்ருக மென்று அப்படியே பல் துலக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்குப் பல் துலக்கினுல் போதும்; குணம் தெரியும். 2. தென்னே மரத்தின் வேரை நன்ருக மென்று 3 நாட்களுக்குப் பல் துலக்க வேண்டும். குணம் தெரியும்.

வழுக்கைத் தலேயில் மயிர் வளர :— காலேயிலும், இரவிலும் சாதாரண வெங்காயத்தைத் தலே நிறையத் தேய்த்துவந்தால் இரண்டு மூன்று மாதங்களில் கருகருவென்று மயிரைத் தலே நிறையக் காணலாம்.

காய்கறி மருத்துவம்

◎ எழிலர் ◎

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'

"வெள்ளம் வருமுன் அணைபோட வேண்டும்" என்பதை எல்லோரும் அறிவோம். (நோய்) நீக்கலில் தடுப்பது மேல் என்பது அனுபவ உண்மை. இயற்கை விதிகளைப் பற்றி அறியாமையாலும், அசட்டையாக இருப்பதாலும் நோய்களை உண்டாக்கிக் கொண்டு பிறகு அவற்றை நீக்கிக் கொள்ளக் கவலைப்பட்டுக் கஷ்ட நஷ்டப் படுவது புத்திசாலித்தனம் அல்ல" —காந்தியடிகள்.

நோய்கள் தோன்றுவது நமது உடலின் செய்கையாலும், உள்ளத்தின் எண்ணங்களாலும்தான். பகுத்தறிவுள்ள மனிதர்களாய்ப் பிறந்துள்ளோம். எனவே நமது உடல், மனம், சிந்தனை முதலியவற்றை ஆரோக்கியமாக நலவளங்களுடன் வைத்துக் கொள்வது பற்றிய இயற்கை விதிகளைக் கண்டிப்பாய் அறிந்திருப்பது அவசியம். அவ்விதிகளின்படி நடப்பது நம் கடமை. அப்படி அறிந்து, நடந்து, முழு ஆரோக்கியத்துடன் இயற்கையோடு இயைந்த இன்ப நல் வாழ்வு வாழ்வது நமது பிறப்பு உரிமை.

எந்தச் செயற்கை மருந்தும் நோயை முழுதும் நீக்காது. அது அப்போதைக்குத் தற்காலிகமாக நோயை மூடி மறைப்பதைத்தான் செய்யும். நோய் என்பது உடலிலோ, உள்ளத்திலோ ஏதோ அழுக்கு, ஆபாசம் ஏற்பட்டதைக் காட்டும் எச்சரிக்கையாகும் கடுமையான நோயை நீக்க உடனடியாக உண்ணு நோன்பு (உபவாசம்) இருத்தல் நலம். மற்றவைகளுக்கு நீராகாரம், (பழரசம், எலுமிச்சை ரசம்) உட்கொண்டு கனமான உணவை உண்ணுமலிருப்பது நோயைக் குறைக்கும்.

முற்றறிவுள்ள திருவள்ளுவப் பெருந்தகையாரது பல்கலைக்களஞ்சியமாம் திருக்குறளில் 'உணவே மருந்து' என்று அழுத்தந்திருத்தமாக 'மருந்து' என்றே தலைப்புக் கொடுத்து உணவை உண்ணும் முறை, வகை, விளைவு என்பவற்றைச் சுருங்கச் சொல்லி விளக்கி இருக்கிறார். இயற்கை உணவு, அதாவது உயிர்ப்புள்ள உணவை உன்பதே மருந்துபோல் நோயே வராமல் தடுக்கும் என்பதை 'மருந்து' என்ற தலைப்பால் சுட்டிக்காட்டி இருக்கிறார். 'கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று' என்பதால் மனித இனத்தின் இயற்கை உணவு சமைக்கப்படாத பச்சையாக உண்ணக்கூடிய கனி, கொட்டை கிழங்கு முதலியன என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

நமது நாட்டுத் தந்தை காந்தியடிகளாரும் "சூரியன் என்னும் பெரு நெருப்பில் வெந்த பழம் முதலியவைகளே நமக்கு ஆரோக்கியம்

அளிக்கும் இயற்கை உணவு'' என்று விளக்கி இருக்கிருர். உண்ணும் அளவு பற்றி 'யாகாவாராயினும் நாகாக்க' என்னும் அரிய விதியைக் குறித்து இருக்கிருர் திருக்குறளார். ஆகவே எவ்வகை நோயும் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள எளிய நல்வழி—இயற்கை உணவாகிய சமைக்கப் படாத பழம், கொட்டை, கிழங்கு, வேர், தழை, பூ, காய்கறி உண்டு இயற்கைப் பானமாகிய நன்னீரைப் பருகுவதுதான். தப்பித்தவறி நோய்கள் வந்துவிட்டாலும், இயற்கை மருந்தாகிய சமைக்கப்படாத இவ்வுணவுகளை உண்டே நீக்கிக் கொள்ளலாம். அடிப்படை விதி களைக் குறளாகிய பொய்யாமொழியின்படி கவனத்தில் வைத்து உண்ணல், பெருநலம் தந்து நோயே வராது தடுக்கும். வந்த நோய் கள் அனைத்தையும் அடியோடு நீக்கும்.

(1) அற்றது அறிந்து உண்க – பசித்துப் புசி (943 குறள்)

(2) அளவறிந்து உண்க – பசி நீங்கும் வரைபுசி (942 குறள்)

(3) மாறுபாடு இல்லாத உண்டி உண்க – இயற்கை உணவு உண்க (945 குறள்)

(4) (பசி தீ) தீயென வறிந்து உண்க – ருசி (947 குறள்)

ஆயினும் மனித இனம், இயற்கை வாழ்விலிருந்து திரும்பித் திசை மாறி செயற்கை உணவு உண்டு, செயற்கை வாழ்க்கையில் விழுந்து வாதனையும், வேதனையும் படுகிறது. இந்த நிலை மாறி, படிப்படியாக இயற்கையான உயிர்ப்புள்ள உணவுகளைத் திரும்பி முழுநலம் பெறும் வரை, இருக்கும் நோய்களை நீக்கிக்கொள்ள இயற்கை முறைச் சிகிட்சை களில் சில இங்கு குறிக்கப்படுகின்றன.

பொது விதிகள்:

(1) சாதாரணமாகச் சமைக்கப்படாத பச்சைப் பழரசம் நேரடி யாகப் பிழிந்து அவுன்சு கணக்கில் பருகினல் அனைத்து நோய்களும் நீங்கும்.

(2) சமைக்கப்படாத பச்சைக் காய்கறிகளைப் பிழிந்து ரசம் எடுக்கும்போது, சாதாரணமாக அவற்றினுடைய தழைகளையும் சேர்த் துப் பிழிந்தே ரசம் எடுத்துப் பருகினல் நற்பயன் தரும்.

என்ன நோய்க்கு எந்தப் பழம், காய்கறி, தழை, ரசம் என்ற குறிப்புகள்

1. கேரட் ரசம்:

சமைக்கப்படாத (பச்சையான) இயற்கை கேரட் ரசம் பருகினல்,

1. நெஞ்சுக் கரிப்பு நீங்கும் (அமில பகுதி)
2. நீரிழிவு (டயாபிடிஸ்) வியாதி குணப்படும்.
3. உடலில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் நலம் தரும்.

4. இரத்த சோகைக்கும் நல்லது.

5. வாதத்திற்கும், சிறுநீர்க்கோளாறுத் தொந்திரவுகளுக்கும் நல்லது.

6. உடல் கொழுப்பும், கனமும் குறைப்பதற்கும், மலச்சிக்கலுக்கும் நல்லது.

7. இரத்தமும், தோலும் (சருமம்) சுத்தப்பட உதவும்.

2. பசலைக் கீரை ரசம் :

1. 2 அவுன்சு ரசம் சாப்பிட்டால் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தேவையான உயிர்ச் சத்து [வைட்டமின்] தரும்.

2. இரைப்பைக் கீழ் முனை புண்களுக்கும், மலச்சிக்கலுக்கும் கொப்புளம், கழலை, வீக்கம், தொந்தி; ஊளைச் சதை, இரத்த அழுத்தம் மிகுதியாகவோ-குறைவாகவோ இருத்தல் முதலிய நோய்களில் குணம் தரும்.

3. டர்னிப் தழை : (சீமை முள்ளங்கி)

இதை பச்சையாக உண்பது இரத்த சோகை, லிவர் [கல் லீரல்] மூத்திரக் காய் தொந்திரவுகள் முதலியவற்றிற்கு மிக நலம் தரும்.

4. தக்காளி :

சமைக்காமல் பச்சையாக உண்பது ரசம் பருகுவது

1. வாதம், எலும்புக் கீல் வலி, கல்லீரல் தொந்திரவு முதலியவற்றிற்கு நல்லது.

2. இரத்த சுத்தி தரும். இரத்தத்தில் மிகுதியாக அமிலம் இருப்பதை சரிப்படுத்தும்.

குறிப்பு :-ஆனால் இதை உருளை கிழங்குகளுடன், சர்க்கரை முதலிய புரதப் பொருட்களுடன் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது.

5. முட்டைக்கோஸ் ரசம் :

முட்டைக்கோஸ் தழையை சமைக்காமல், பச்சையாக சாப்பிடுதல் நல்லது. மிகச் சத்துள்ள இந்த ரசத்தை எப்போதும் வேறு ரசத்துடன் தான் பருகவேண்டும். சிறப்பாக கேரட் ரசத்துடன் பருகுதல் நல்லது. பசலை ரசத்துடனும் பயன்படுத்தினால் நலம் தரும்.

1. மலச்சிக்கலுக்கு சிறப்பாக பயன் தரும்.

2. உடல் உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்த பயன்படும்.

குறிப்பு : எச்சரிக்கை—ஸ்டார்ச், சர்க்கரையுடன் சேர்க்கக் கூடாது. சர்க்கரைக்குப் பதில் தேன் பயன்படுத்தவும். ஒருபோதும் 'சாக்கரைன்' சேர்க்கக்கூடாது.

6. பீட்ரூட் ரசம் :

இறுகிய இரத்தக்குழாய், மூத்திரக்காய் தொந்திரவு, மஞ்சள் காமாலை, நரம்புக் கோளாறு கால்கட்டை விரல் வாதம், மலச்சிக்கல், இரத்த சோகை முதலியவைகளுக்கு நலம் தரும்

குறிப்பு : எச்சரிக்கை :— நீரிழிவு நோயாளிகள் மட்டும் இதில் சர்க்கரைச் சத்து இருப்பதால் பீட்ரூட் ரசம் பருகக்கூடாது. மற்றவர்கள் கேரட் ரசத்துடனும் பருகலாம்.

குறிப்பிட்ட நோய்க்கு ரசங்கள் :

1. அமில மிகுதி : நெஞ்சுக் கரிப்பு

பசலை, கேரட், பீட்ரூட், திராட்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி, பியர்பழம், பீச் பழம் ரசம் பருகுதல்.

2. (சரும) தோல் நோய்—பரு :

கேரட், பசலை ரசம், திராட்சை பழமும் வெங்காயமும்.

3. இரத்த சோகை :

கேரட், பசலை, டர்னிப்தழை, ஆப்பிள், செர்ரி, உலர்ந்ததிராட்சை, கருப்பு திராட்சை, அத்தி, திராட்சைப்பழம்.

4. மூட்டு (கீல்) வாதம் :

வெள்ளரிக்காய், கேரட், பசலை, தக்காளி, திராட்சைப்பழம், ஆரஞ்சு எலுமிச்சை, ஆப்பிள்.

5. ஆஸ்த்மா :

கேரட், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய் ரகங்கள், நோய் தொந்திரவைக் குறைக்கும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் 6 மாதங்கள் மேற்படி ரசங்களைப் பருகினுல் நோய் குணமாகும். அனைத்தும் பச்சையாகவும், சுட வைக்காமலும், பருகலாம். ஸ்டார்ச்சு சர்க்கரை மிகுதியான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், குளிர்ந்த பால் குடிக்கலாகாது.

6. பித்த மிகுதி :

முழு குணம் பெற உணவை ஆராய்க. ஆப்பிள், தக்காளி, கேரட் ரசங்கள் பருகலாம்.

7. இரத்த சுத்திக்கு :

முட்டைக்கோஸ், பீட்ரூட், தக்காளி, கேரட், டர்னிப் தழை, வெள்ளைப்பூண்டு, எலுமிச்சை, ஆப்பிள் ரசங்கள்.

8. மிகு இரத்த அழுத்தம் :

புது முறை உணவு:–சமைக்காத காய்கறி, பழம், பருப்பு கொட்டை, கிழங்கு, தழை, உண்பதும், ரசம் பருகுவதால் உடல் ஓய்வு மன அமைதியுடன் இருப்பதாலும், நலம் பெறலாம். உலர்ந்த திராட்சை, வெள்ளரி, திராட்சைப் பழம், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு பியர் ரசம் பருகல் நல்லது.

9. குறைவான இரத்த அழுத்தம் :

பீட்ரூட், திராட்சைப்பழம் ரசம்–மிகு இரத்த அழுத்தம் புதுமுறை உணவு கொள்ளல் நலம் பயக்கும்.

10. காமாலைகள், கொப்புளங்கள், வீக்கங்கள் :

கேரட், பசலை, வெள்ளரிப்பழம், வெள்ளைப்பூண்டும்.

11. மூச்சுக்குழாய் கபம் :

குறைந்த ஸ்டார்ச்சு–சர்க்கரை சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணவும். மிகுதியாக பச்சையான, சமைக்காத காய்கனி, பழ ஆகாரம் உண்ணவும்; தினமும் கேரட், திராட்சை, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, அன்னுசி பழம் ரசங்கள் பருகவும்.

12. சளி, கோழை, கபக்கட்டி :

வெள்ளைப்பூண்டு, கேரட், முள்ளங்கி, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, அன்னுசிப்பழ ரசங்கள் நலம் தரும்.

13. உடல் இளமை மலர்ச்சிப்பெறல் :

கிரேக்க நாட்டார் தினம் சமைக்காத பச்சையான ஒரு முட்டைக் கோஸ், எலுமிச்சை ரசங்கள், சம பாகம். 4 அவுன்ஸ் 3 தடவை உணவு நேரத்தில் பருகவும்.

14. வாதம் :

கேரட், வெள்ளரி, தக்காளி ரசம் பருகவும்.

15. உடல் கனம், பருமன் குறைக்கும் :

உணவில் சர்க்கரைப் பொருட்களை விடவும். தேன் உண்ணலாம். காலை, மாலை பருகவும், முட்டைக்கோஸ் ரசம் 6 அவுன்சு, 8 அவுன்சு பருகவும். அல்லது 6 மேஜைக் கரண்டி பசலை ரசம் பருகவும்.

16. இடுப்பு நரம்பு தொந்திரவு :

பசலை ரசம் பருகவும்.

முக்கிய குறிப்பு : எச்சரிக்கை :–காய்ந்த பிளம் (ப்ருன்) முட்டைக் கோஸ்–வெங்காயத்துடன் சேர்க்கக்கூடாது. பியர் தக்காளியோடு சேராது: புளிப்பு பழங்கள் (ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சை) டர்னிப் முட்டைக்கோஸ் உடன் சேர்க்கக்கூடாது.

எச்சரிக்கை :–எந்தப் பழ (காய்) ரசத்தையும் மடக் மடக் என்று குடிக்கக்கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாயில்விட்டு உமிழ் நீருடன் கலந்து, சுவைத்து பருக வேண்டும். ஸ்பூனில் எடுத்து சுவைத்துக் குடிக்கலாம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

உணவே மருந்து !

முப்பூ

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், H.P.I.M.

முன் தொடர்ச்சி

போகர் குறிப்பிடும் பூநீர்

''அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டத்திலும்'' என்பது சித்தர்கள் மெய்ஞ் ஞானக் கொள்கை. எனவே, பிண்டத்தில் கண்டதெல்லாம் அண்டத் திலும் கண்டார்கள். 'முப்பூ' என்னும் சக்தியை தன் பிண்டமாகிய உடலில் கண்டார்கள். அவ்வாருகவே அண்டமாகிய பூமியில் 'பூநீரினைக் கண்டார்கள். எனவே 'பூநீர்' என்னும் அண்ட சக்தியைக் கண்டார்கள். இவ்விதமாக நடுநிசியில் பூமியினின்று பொங்கி பூரித் தெழுந்த 'பூநீர்' சக்தியை சித்தர்கள் கண்டார்கள். அதே 'பூநீர்' சக்தியானது விடியற் காலத்தில் சக்தி நிலையில்லாமல் சடமாக 'பூநீர்' என்ற உவர் மண்ணுக காணலாமென்று கூறியிருக்கிருர். ஆராயு மிடத்து உடலில் காண்பது 'முப்பூ' என்றும் பூமியினிடத்து காண்பது 'பூநீர்' என்பது தெளிவாகிறது. காலக்கிரமத்தில் ஓலைச் சுவடிகளிலும், புத்தக நூற்களிலும் சித்தர் நூற்களை யாக்கும்போது ''முப்பூ''க்கும் 'பூநீர்'க்கும் வித்தியாசமில்லாமல் இரண்டும் ஒன்றே என்று கூறிப்போந் தனர். ஆனுல் சித்த வைத்தியர்கள் இவ்வேறுபாட்டினை சித்தர் நூற் களில் ஊன்றிப் பார்த்தார்களேயானுல் நன்ருகப் புலனுகும். அதனை போகர் கூறியவற்றைக்கொண்டு விளக்குகிறேன்.

ஆச்சப்பா பூநீரு யெடுக்குமார்க்கம் அப்பனே
விதிசொல்வேன் மதியாய்க் கேளும்
பேச்சப்பா சித்தருட சாத்திரத்தில் பிரட்டான
கை மறைப்பு வத்த மெத்த
காய்ச்சவே பூநீரை யெடுக்குஞ் சைகை
கருவாகச் சொல்லவில்லை சாத்திரத்தில்
பாச்சலுடன் காலாங்கி யைய்யர் பாதம்
கருணையுடன் ருள்பணிந்து கூறுவேனே.

(பொருள்) பூநீர் எடுக்கும் மார்க்கத்தை சித்தர் நூற்களில் தெளி வாக அறிய முடியாது. பரிபாஷையால் கூறியிருக்கின்றமையால் சாதாரண மக்களால் அறிந்துகொள்ள முடியாது. ஏனென்ருல் இரண்டு வித பொருள் தரும்படியான வார்த்தைகளால் கூறியிருக்கின்றபடியால் பூநீர் எடுக்கும் மார்க்கத்தை கருவாகச் சொல்லவில்லை, அதனை குரு முகமாகத்தான் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று அறுதியிட்டுக் கூறுகிருர்.

கூறுவேன் பங்குனியாம் பருவுத்தன்னில் குறிப்புடனே
நாதாக்கள் சொன்ன மார்க்கம்
மாறுபட பேதனங்கள் கண்டாராய்ந்து
மதிநிலத்தில் பூநீறு காய்க்குங்காலம்
வேறுடனே இராக்காலஞ் சாமம்மத்தி விருப்ப
முடன் காட்டகத்தே சென்றுமே தான்
சாறுடனே காடெல்லாம் திரிந்து பார்த்தால்
சதிரான பூநீர் பூர்க்குந்தானே.

(பொருள்) மாசி, பங்குனி, சித்திரை மாதங்களில் பௌர்ணமி தினம் நடு இரவில் பூமியினின்று 'பூநீர்' பொங்கி, எழுந்து காய்க்கும் காலமாகும். ஆகையினுலே மேற்சொன்ன ஏதேனும் ஒரு மாதத்தில் இராக்காலத்தில் நடுநிசியில் காட்டகத்தே திரிந்துபார்த்தால் சதிரான 'பூநீர்' பூர்த்துக் காணும். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் பூப்போல் மலர்ந்து காணும். இக்காட்சி விடியற்காலம் 4 மணிக்குள்ளாக பார்க்க முடியும். அதற்குமேல் காண முடியாது.

பூர்க்குமே பூநீர்கதிர் போலாகும் பொங்க
முடன்ருனெழும்பி மலர்போல் வீழும்
நீர்க்குமே விடிய நற்சாமந்தன்னில்
நிலையாது பூநீறுகாரம் போச்சு
தீர்க்கமுடன் காரமது யில்லாவிட்டாலும்
தெளிவான பூநீரை வாரிவந்து
மார்க்கமுடன்ருன் கரைத்து தெளிவிருத்து
மயன்காமல் தீட்சையது பத்துசெப்பே.

(பொருள்) நடுநிசியில் பொங்கி எழும்புகின்ற 'பூநீரானது' கதிர் போல் காணப்படும். அதற்குமேல் விடியற் காலையில் சாமந்தன்னில் 'பூநீர்' நிலைமாறி 'பூநீர், என்ற பொருளாக நிற்கும் நடுநிசியில் கண்ட பூநீருக்கு காரம் உண்டு. விடியற்காலையில் கண்ட 'பூநீருக்கு' காரம் இல்லை. காரமில்லா 'பூநீற்றை' தற்சமயம் கொண்டுவந்து அதனை 'முப்பூ' என்றும் 'பூநீர்' என்றும் கூறுகிருர்கள். ஆனுல் அது 'பூநீறு' என்றே வழங்கப்பட வேண்டும்.

உடலிலுள்ள பிண்ட 'முப்பூ'ம் பூமியிலுள்ள அண்ட 'முப்பூ'ம் யோக வல்லமை பெற்றவர்களுக்குத்தான் காட்சியளிக்கும் மற்றவர் களால் இவ்விரு முப்பூக் காட்சியை ஒரு காலமும் காண முடியாது. பூமியில் பொங்கி எழுந்து மலரும் முப்பூவை 'பூநீர்' என்று கூறுவர். எனவே, 'முப்பூவையும் பூநீரையும் யோக வல்லமையுற்றவர்களால் காண முடியும். மற்றவர்களுக்கு மலர்ந்து வீழ்ந்து கிடக்கின்ற உவர் மண்ணுனது 'பூநீருக'க் கிடைக்கும் என்று தெரியவருகிறது.

பூநீரும் வாதத்திற்கு உதவிப் பொருளாக வழங்கலாம். பின்னே கூறிய பூநீறு மருந்துகள் செய்ய அதிலும் பற்ப செந்தூரங்கள் செய்ய மிகவும் பயன்படுகிறது.

(தொடரும்)

மஞ்சள் காமாலை

க. சு. உத்தமராயன் எச். பி. ஐ. எம்.

இந் நோய்க்கு, பித்து நோய், மஞ்சட்காமாலை என்கிற வேறு பெயர்களுமுண்டு.

இயல் :—சிறு நீர். கண், நா, உடல் முற்றும் மஞ்சள் நிறத்தை யடையும் நோயாகும்.

காரணம் :—பித்த தோஷத்தைப் பெருக்கக் கூடிய செயலையும் ஒருவன் தன் செரிப்புத் தன்மைக்கு அதிகமாக உணவைக் கொள்ளுவ தாலும் கேடடைந்த பித்த தோஷத்தின் அளவாக இரத்தம் கெட்டு, பித்தநீரை இரத்தத்தில் உடல் உறுப்புகளின் தசை, தோல், கண், நாக்கு இவைகளில் தங்கும்படிச் செய்து இந்நோயைப் பிறப்பிக்கு மென்பர்.

முக்குறி :—வாய்நீருறல், வாய்குமட்டல், வாந்தி, நா கைத்தல், உண்ணினும் செரியாமை, உடல் வரட்சி, தோல் சுருங்கி தவளையின் தோலை ஒத்திருத்தல் என்னுங் குறிகளைத் தோற்றுவித்து கண், முகம், உடலின் தோல், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமடைதல்.

ஈதன்றி உள்ளங்கால், கைமுகம், கண், உடம்பு, வெளுத்தல், கை கால் சோர்தல், உடல் நடுக்கம், அடிக்கடி இளைப்புத் தோன்றல், மலம் கட்டுப்பட்டு தீய்ந்து வெளிப்படல், மிக்க தூக்கம், தலைகனத்தல், காது மந்தம் ஆகிய குறிகளைத் தோற்றுவித்து, உடல் மஞ்சள் நிறமடையும் என யூகி நூல் கூறும். இதனை :

> "பருகவே உள்ளங்கால் உள்ளங் கைகள்
> பகர்முகங் கண்ணுடம்பு மிக வெறுப்புக்காணும்

என்னும் தொடக்கத்தையுடைய செய்யுளாலறியலாம்.

இந்நோய் 13 வகைப்படும்.

அவை :—ஊது காமாலை, வறள், வாதம், பித்தம், ஐயம், வாத கபம், பித்தகபம், முக்குற்றம், மஞ்சள், அழகு, செங்கமலம், கும்பம், குன்ம காமாலைகள் என்பனவாம்.

இவற்றின் ஒவ்வொன்றின் குறி குணங்களையும் 'யூகிசிந்தாமணி' என்னும் நூலில் பார்த்துக்கொள்ளலாம். அவற்றை இங்கு கூறின் விரியுமென்று விடப்பட்டது.

இவற்றுள் தீரும் தீராதவைகள் :

பித்த காமாலை, மஞ்சட் காமாலை, கபக் காமாலை, ஊது காமாலை, பித்தகபக் காமாலை ஆகிய ஏழும் எளிதில் தீர்வனவாம்.

கும்ப காமாலை, குன்ம காமாலை, முக்குற்ற காமாலை, வாத காமாலை, செங்கமல காமாலை, அழகு காமாலை இவ்வாறு எளிதில் தீராதென அறியவும்.

பொதுக்குறி குணங்கள் :

இந்நோய் துவங்கும்போதே, முதலில் வெள்விழியும், பிறகு முகம் கழுத்து, உடல் முதலியன மஞ்சள் நிறத்தையடையும்; நோய் முற்றிய

பின், வாயின் மேற்பகுதி, (அண்ணம்) உதடு, சிறுநீர், இவையும் படிப் படியாக மஞ்சள் நிறத்தை யடைந்துகொண்டே வரும் பிறகு தோல் மஞ்சள் நிறத்தோடு பச்சை நிறம் (சாயை) பெற்றது போலவும் காணப் படும்.

நோய் தீவிரப்படின், மூக்கு, பல்லீறு, வாய் இவைகளிலிருந்து குருதி கசிவதுமுண்டு. சிறுநீர் மிக்க மஞ்சள் நிறத்தையடைந்து குருதி கலந் தாற் போலக் காணும் (நீர்க்குறி) குங்குமப்பூ நிறத்துள் கருமை நிறம் இந்நிலையில் ஆடையில் சிறுநீர் படின் கரைப்படும். வியர்வையும் மஞ்சளிக்கும். மலம் வெளுத்து குழகுழத்து வெளிப்படும். சிலருக்கு உமிழ்நீர், கண்ணீர் பல் முதலியவைகளும் மஞ்சளித்திருப்பதுண்டு.

ஈதன்றியும் சிலருக்கு நோய் தொடங்கும்போதே உடல் வரண்டு நகையுண்டாதல், தவளைத் தோல் போற் காணல், நாடி நடை தளர்தல் தூக்கமின்மை, கல்லீரல், நோயில் தூக்கம் அதிகம், எப்பொருளும் மஞ்சள் நிறமாகக் காணல் ஆகிய குறிகுணங்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

முக்குற்ற வேறுபாடுகள் :

பித்தத்தைப் பெருக்கக் கூடிய உணவுப் பொருள்களாலும், வெய் யிலில் திரிதலாலும், இராக் கண்விழித்தல், முதலிய செயல்களால் பித்த தோஷம் மிகுந்து ஐயத்துடன் கலந்து விபான வாயுவின் தொழிலைக் கெடுத்து, குருதியின் வன்மையைக் கேட்டைச் செய்தலால் இந் நோயைப் பிறப்பிக்கும். பித்த நீர் தன் அளவில் மிகுதிப்பட்டு இயற்கை வழி செல்லாது குருதியோடு கலந்து கெடுதிகள் பலவற்றை வருவிக்கும்.

நாடி நடை

"பண்பான பித்தத்தில் சேத்துமங்கூடி பரிசித்தல்
கண்காது மலநீரு மஞ்சள்"

பரிகாரமுறை—

மருத்துவத்தில் தன்னளவில் மிகுந்த பித்தத்தை இயற்கை நிலைக் குக்கொண்டு வரவும், உடலில் பரவிய ,பித்த நீரை வெளியாக்கவும் வாந்தி செய்வித்து, மலத்தைக் கழித்து நோய்க்கு ஏற்ற மருத்துவம்

குறிப்பு :

வாந்தி மருத்துவத்தை மிக்க கவனமாக செய்ய வேண்டும்— நோயினன் உடல்நிலை, வயது, நோயின் நிலை, காலம் இவற்றை மனத்தில் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

ஒரு மருந்து முறை

கீழாநெல்லிச் சமூலச் சாற்றில் பேதியுப்பைக் கரைத்துக் காலையில் கொடுக்க பேதியையும் வாந்தியையும் உண்டாக்கும். அதனுல் பித்த நீர் உடலை விட்டுக் கழியும்.

சாற்றின் அளவையும் உப்பின் அளவையும், நோயினளவையும், நோயாளியின் உடல் நிலையையும், வயதையும் பார்த்து அளவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

சில பொதுக் குறிப்புகள் (அநுபவம்)

இந்நோய் எப்போதும் நம் நாட்டில் பரவலாகவேனும், ஏதாவது ஒரு பகுதியிலேனும் இருந்துகொண்டேயிருக்கிறது இந்நோய் சிலருக்கு காய்ச்சல் தோன்றி இரண்டு மூன்று நாள் காய்ந்து பின் சுரம் தணிந்து கண், சிறுநீர், நகக்கண் இவைகள் மஞ்சளித்துக்காணும் உடல் முற்றும் மஞ்சள் நிறம் காணுவதுமுண்டு. மலம் களிமண் நிறத்தையடைந்திருக்கும்.

இது தனி நோயாகவரின் உறுதியாக நம்மருத்துவத்தின் உதவியால் குணப்படுத்திவிடலாம். தொடர்பு நோயாகவரின் அதாவது பெருவயிறு (மகோதரம்) வயிற்றுப்புற்று, கல்லீரல், மண்ணீரல் புற்று குடற்புண், வயிற்றுப்புண், கூடியும் குழந்தைகளின் ஈரல் குலைக்கட்டி ஆகிய நோய்களில் நோய் முற்றிய நிலையில் நோயாளி இறப்பதற்கு 15 அல்லது 10 நாள்கட்கு முன்பு காமாலைத் தோன்றுமாயின் தீரவே தீராதென்பதை மருத்துவன் தெரிந்து கொள்வது மிக முக்கியம்.

இந் நிலையில் கை, கால், பாதம், முகம் வீங்கி சிறுநீரும் தன்னளவில் குறையுமென்க.

மருத்துவம்

கீழாநெல்லி சமூலம் இதனை மண்ணில்லாமல் சுத்தம் செய்து எலுமிச்சங்காயளவு இருக்கும்படி கற்பமாக அரைத்துக் காலையில் பசு மோரில் கரைத்துக் கொடுத்து உப்பில்லாபத்தியம் வைக்கவும். இப்படி 3 நாளைக்குக் கொடுத்து மறுபத்தியம் வைத்து தலைமுழுகுவதற்குப் பாசிப்பயிற்றை அரைத்துத் தலையில் பூசி வெந்நீரில் முழுகவைக்கவும், இப்படி மும்முறை செய்யகுணமாகும்:

வேறு

உலோக மண்டூரச் செந்தூரம் 2 அரிசி எடை சங்குபற்பம் 'குன்றி' சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை ஒரு நாளைக்கு இரு வேளையாக தேனில் இழைத்துக்கொடுத்து மேலே, கீழா நெல்லி சமூலம் 3 செடி, வால் மிளகு 10; ஏலக்காய் 2 காய் ஒரு சட்டியிலிட்டு நீர்விட்டுக் காய்ச்சி குடிநீராக்கி 1 முதல் 2 அவுன்ஸ் கொடுக்கவும், கைகண்டது 5 நாளைக்கும் கொடுத்து மறுபத்தியம், தலைமுழுக்காட்டுதல், இப்படி 4 அல்லது 5 முறை கொடுக்க பூரண குணம் தரும்.

மஞ்சட் கரிசலாங்கண்ணியை துவரம் பருப்புடன் சமைத்துத் தரலாம்.

உணவு

பசு மோர்; தயிர்ச்சோறு, வெள்ளை சர்க்கரை சேர்த்து அரிசிக் கஞ்சி, பார்லிகஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி கொடுக்கலாம் இனிப்பு ஆரஞ்சு பழரசம் அல்லது இளநீராகும். உப்பு, புளி, கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்கள் கூடா.

இந் நோய்க்குச் சுட்டிகை செய்தல் -(கையின் மணிக்கட்டின் பக்கத்தில்) கண்துளி, நசியம், கருப்பு -ஊசியால் கண்ணிடம் மந்திரம் செய்வித்தல் ஆகியவையும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ⁂ ⁂ ⁂

சித்தர் பாடல்களில் மூலிகை மருத்துவம்

மாதம் ஒரு புத்தகத்திலிருந்து 'சுவையான பகுதி' வெளியிடப்படும்

அன்பர்கள் இத்தகு பயனுள்ள நூல்களை வாங்கி நலம் பெறலாம்.

தமிழகத்தில் 'சித்தர்கள்' எனப்படும் 'உயர்ந்த மனிதர்கள்' (Super Men) தம் நுட்பமான மருத்துவ அறிவை, எளிய பாமரர் பாடும் நாட்டுபுறப் பாடல் வழி புகுத்தியுள்ளனர். நேரடியாகவும், மறைமுக மாகவும் அவர்கள் கூறியுள்ள மருத்துவ முறைகள் பல இன்றளவும் பயன் தருகின்றன. பெரும்பாலும் சித்தர்கள் நாட்டுப்புறங்களைச் சார்ந்து வாழ்ந்த காரணத்தினுல் நாட்டுப்புறப் பாடல் வகைகளான கும்மிப் பாட்டு, சிந்துப்பாட்டு போன்றவற்றைப் பாடியுள்ளனர். சித்தர்கள் பாடிய மருத்துவப் பாடல்கள் இரு வகைப்படும். ஒன்று பாமரர்க்கும் புரியக் கூடியது; மற்ருென்று மருத்துவப் புலமை பெற்ற வர்க்கே புரியக் கூடியது மறைபொருளாக குழூஉக் குறிகளைக் கொண்டது. சித்தர்கள் பாமரர்க்குப் புரியும் வகையில் எளிமையான மருத்துவப் பாடல்களையும் பாடியுள்ளனர்; மருத்துவம் பயில்வோர்க்கு மட்டும் புரியக்கூடிய மறைபொருளுடன் கூடிய பாடல்களையும் பாடி யுள்ளனர்.

கும்மிப் பாடல்

பக்கவலி நீங்க :

''சுக்குடன் முக்கா வேளை யிரண்டையும்
சுகமாய்க் காய்ச்சி யருந்திடவே
பக்கவலி வாங்கும்; வாய்வுகள் போமென்று
பகர்ந்து கும்மிய டியுங்கடி''

முட்கா வேளை என்பது நீல நிறப் பூக்களைக்கொண்டு கொத்தவரை போன்ற சிறிய காய்களைக் கொண்டு எங்கும் காணக் கூடியது. இச் செடியின் வேரையும் சுக்கையும் இடித்து ஒரு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி அரைக் குவளை நீராகச் சுருக்கி காலை வேளையில் குடித்துவர இடுப்புவலி வாய்வு காரணமாக வரும் வலி ஆகியன குணம் பெறும்.

கண்வலி நீங்க :

"தென்னங்காயைத் திருகியிட்டுச்
சிறுபயிற்றைப் பருப்பாக்கி
சேர்த்துண்ணக் கண்வலி தீருமென்றே சொல்லிக்
கும்மி சித்திரப் பெண்கா ளடியுங்கடி"

பாசிப்பயிறை வறுத்து உடைத்து வேகவைத்து தேங்காயைத் துருவியிட்டு உண்டுவர கண்வலி தீரும்.

குழந்தையின் வயிற்றுப்போக்கு நீங்க :

"மாதளம் பிஞ்சு தென்னம்பிஞ்சு நல்ல
மாவிலைக் கொழுந்துடன் தானரைத்தே
ஆதுளைப் பிள்ளைக் கருத்த கழிச்ச
லகலுமென்றே கும்மி யடியுங்கடி."

மாதுளைப் பிஞ்சினையும், தென்னம் பிஞ்சையும் மாவிலைக் கொழுந்துடன் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு கொடுத்திட கைக் குழந்தைக்கு வரும் வயிற்றுப்போக்கு நீங்கிடும்.

கரப்பான் குணமடைய :

"ஏலஞ் சுக்கு சீரக மூன்றையும்
ஏற்க நல்லெண்ணயிற் பொடித்திட்டு
பால சூரியன் முன்வைத்துப் பூசப்
பறக்குங் கரப்பானென்றே கும்மியடியுங்கடி"

ஏலக்காய், சுக்கு, சீரகம் இம் மூன்றையும் இடித்து மெல்லிய வெண்ணிற ஆடையில் முடிந்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து, இளம் வெயிலில் வைத்திருந்து பின்னர் கால்களில் வரக்கூடிய கரப்பான், சொறி, சிரங்கு ஆகியவற்றின் மீது பூசிவர அவை விலகும்.

வயிற்று வலி தீர :

"பருத்த தேங்காயைத் திருகிப் பிட்டு செய்து
பற்பாடகத்தை யுரவாக்கி
திருத்தமாகவே தின்றுலிருவேளை வயிற்றுவலி
தீருமென்றே கும்மி யடிங்கடி"

முற்றிய தேங்காயைத் திருகி அத்துடன் பற்பாடகம் என்னும் மூலிகையையும் சேர்த்து வேகவைத்து தினமும் இருவேளை உண்டுவர வயிற்று வலி குணமாகும். இவ்வாறு கும்மிப் பாடல் வழியாகப் பல நோய்களுக்கு மருந்து முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது போற்றத் தக்க தாகும்.

சித்தர் பாடிய மறைபொருட் பாடல்கள் :

சித்தர்கள் பெரும்பாலும் குழூஉக் குறிகளைக் கையாளுவதில் நிகரற்றவர்கள். பச்சிலை முதல் பல மருந்துப் பெயர்களை நேரடியாகக் குறிப்பிட்டுக் கூருமல், மறை பொருளாகவே குறிப்பிடுவர். காரணம், மருத்துவம் போன்ற நுட்பமான துறையைப் பற்றி அறியும் ஒருவர் தணியாத ஆர்வமும் சலியாத உழைப்பையும் நல்கக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும். அதற்கு சோதனை போல் அமைந்தவைதான் இக்குழூஉக் குறிச் சொற்கள்.

சளியைப் போக்க இரு குரங்கின் கையைச் சமைத்து உண்க என்று சித்தர்கள் குறிப்பிடுவர். அதற்காக இரண்டு குரங்கின் கைகளைக் கொண்டுவந்து உட்கொள்ள மார்ச்சளி நீங்கும் என்பது பொருளல்ல. வேலியோரங்களிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாகப் படரக்கூடிய ஒரு கொடியினம் முசுமுசுக்கை. இதன் இலைகளின் மீதும் கொடியின் மீதும் முசுமுசுவென்று சுனை இருக்கும். இதன் இலையைக் கொண்டுவந்து துவையலாக்கி உண்பார்கள். இதனுல் மார்ச்சளி விலகும். இந்த முசுமுசுக்கையைச் சித்தர்கள் இரு குரங்கின் கை என்று குறிப்பிடுகிருர்கள். எப்படியென்ருல், முசு என்ருல் குரங்கு என்று பொருள். ''முசுமுசு'' இரு குரங்கு, அத்துடன் 'கை' சேர்ந்து இரு குரங்கின் கையென ஆயிற்று. இவ்வாறு நூற்றுக் கணக்கான மருத்துவத் தொடர்கள் மறைபொருளாகவே இன்றும் நிலவுகின்றன.

இத்தகைய மருத்துவத் தொடர்களைக் கொண்டமையும் சித்தர் பாடல்களை அகழ்வாராய்ச்சி செய்தால் பல அரிய மருந்து முறைகளைக் காணலாம்.

பாம்பாட்டி சித்தர் பாடும் கீழ்க்கண்ட பாடல் நாட்டுப்புறப் பாடலாக வடிவத்தில் தோன்றினுலும் அதில் இடம் பெற்றிருக்கும் மருத்துவத் தொடர்களை நோக்கினுல் ஒரு மருந்து முறையே அடங்கியிருப்பதைக் காணலாம்.

> ''தாசி வீடுசென்ற தறுதலைக்குச்
> செம்மையாய்த் தருக செருப்படிதான்;
> காசும் அற்றுவிடும், கவமிளதும்
> கதியே சைவ மென்ருடு பாம்பே''

இப்பாடலின் மேற் போக்கானப் பொருள் 'தாசி வீடு சென்ற தலை மகனைச் செம்மையாகச் செருப்பால் அடித்து தண்டிக்க வேண்டும். அவனுல் காசு விரயமாகும்; தன்மானம் அற்றுவிடும்; இதுவே சைவ மார்க்கம் உய்விக்க வழியாகும் என்று ஆடாய் பாம்பே' என்பதே.

ஆனுல் கீழ்ககண்ட சொற்களின் மருத்துவப் பொருளை ஒப்பிட்டுப் பாடலை நோக்கும்போது மேற்கண்ட பாடலின் பொருளே மாறுகின்றது.

செருப்படி	—	செருப்படை எனும் மூலிகை
காசம்	—	காச நோய்
கவம்	—	கபநோய்
சைவம்	—	தாளிச பத்ரி எனும் மூலிகை

இனி இச்சொற்களின் பொருளைப் பாடலில் பொருத்திப் பார்த்தால், "தாசி வீடு சென்றதால் வந்த மேகவெட்டை எனும் தொற்று நோய்க்குச் செருப்படை எனும் மூலிகையைக் கொடுக்க வேண்டும். மேக வெட்டைத் தொடர்பால் வரக்கூடிய காச நோய்க்கும், கப நோய்க்கும் தாளிச பத்திரியைக் கொடுத்தால் அவை ஒழியும் என்று ஆடு பாம்பே" இவ்வாறு பொருள் முற்றிலும் மாறுபடுகின்றது. இதுபோன்ற பாடல்கள் வாய்மொழி வாயிலாகப் பல இன்றும் நிலவி வருகின்றன. அவற்றை மருத்துவப் புலமை மிக்கவர் ஆய்வு செய்திட மேற்கண்ட பாடலில் உள்ளது போல அரிய மருத்துவக் குறிப்புகள் கிடைக்கும்.

இன்றைய வேதியியலில் மறைபொருட் குறிப்புகள் மூலமே ஆய்வு நடப்பது ஈண்டு ஒப்பு நோக்கத் தக்கது. எடுத்துக்காட்டாக,

Oxeygen and Hydrogen combines together to give water என்னும் செய்தியைக் குறிக்க

Oxeygen – ஐ O என்றும்,
Hydrogen – ஐ H என்றும்,
தண்ணீரை – H^2O என்றும் குறிப்பிட்டு
$2O+2H^2->2H^2O$—

என்று Formula கூறுவர். வேதியியல் படித்தவர்க்கே இவை புரிவதுபோல், சித்தர் கூறும் மறைபொருள் மருத்துவப் பாடல்களும், மருத்துவப் புலமை வாய்ந்தவர்க்கே புலனாகும்.

தேரையர் எனும் மருத்துவர் கூறும் கீழ்க்கண்ட பாடலை ஆய்வு செய்தால், அற்புதமான பருத்துவ முறையினைக் காணலாம்.

> "ஆனைக்கன்றில் ஒரு பிடியும் மறையன் விரோதி இளம் பிஞ்சும்
> கானக்குதிரை புறந்தோலும் காலிற்பொடியை மாற்றினதும்
> தாயைக் கொன்றான் சாறிட்டு தயவாயரைத்து கொள்வீரேல்
> மானைப் பொருதும் விழியாளே! வடுகும் தமிழும் குணமாமே!"

இப்பாடலில் உள்ள தொடர்கள் அனைத்தும் மறைபொருளே.

மறைபொருள் விளக்கம்,

ஆனைக்கன்று	—	அத்திப்பிஞ்சு
மறையன்விரோதி	—	கோவைப்பிஞ்சு

கானக்கதிரை புறத்தோல்	—	மாமரப் பட்டை
காவிப்பொடி	—	செருப்படை
தாயைக் கொன்ருன் சாறு	—	வாழைப் பூச்சாறு
வடுகும் தமிழும்	—	சீத பேதியும் ரத்த பேதியும்

இந்தத் தொடர் விளக்கங்களை இணைத்துக் கீழ்க்கண்டவாறு பொருள் கொள்ளலாம்.

"அத்திப் பிஞ்சு, கோவைப் பிஞ்சு, மாமரப் பட்டை செருப்படை ஆகிய நான்கு மூலிகைகளையும் சம அளவு எடுத்து-இவற்றை வாழைப் பூச்சாறுவிட்டு மைபோல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால், சீதபேதியும், ரத்தபேதியும், குணமாகும்."

முடிவாக:

இவ்வாறு மறைபொருளாக அமையும் சித்தர்களின் மருத்துவப் பாடல்களை ஆய்வு நோக்கில் அணுகுவது அகழ்வாராய்ச்சிக்கு இணையான இன்பத்தைத் தருவதாகும். இவை போன்ற பல பாடல்கள் இன்றும் முதிய மருத்துவர்களின் நினைவில் வாழ்கின்றன. அவர்கள் வாழும்வரை, அவைகளும் வாழும். அத்தகைய பாடல்களை அவர்கள் மறைவதற்குள், அணுகி அறிந்து, ஏட்டில் பதிப்பது இத்துறையில் ஆய்வு செய்பவர்களின் தலையாய கடமையாகும். நாட்டுப்புற மருத்துவ அறிவுடைய ஒரு முதியவர் மறைந்தால் அவருடன் பல அரிய மருத்துவப் பாடல்களும் மறைகின்றன என்பதை உணர்ந்து—எப்பாடு பட்டேனும், வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் முதியவர்களிடமிருந்து—சித்தர் பாடல்களைத் தொகுப்பது, நாட்டுப்புற மருந்துவம் செழிக்க உதவும் நற்பணியாகும். தமிழக நாட்டுப்புறங்களை நாடிச் சென்ருல்,

- தாலாட்டுப் பாடலாகவும்,
- படகோட்டிப் பாடலாகவும்,
- கும்மிப் பாடலாகவும்,
- மறைபொருளாக அமையும் சித்தர் பாடலாகவும்

அமையும் நாட்டுப்புறப் பாடல்களைக் கேட்டு மகிழ்வதுடன் அரிய பல மருத்துவ முறைகளையும் தெரிந்து பதிப்பிக்கலாம். நாட்டுப்புறப் பாடல்களில் பல அரிய மருந்து முறைகள் பாலில் வெண்ணெய் போல், அடங்கியுள்ளன. மருத்துவப் புலமை எனும் மத்தினுல் கடைந்தால் வெண்ணெய் திரள்வது போல் பிணி தீர்க்கும் மருந்து முறைகள் வெளிப்படும்.

கிடைக்குமிடம்:—

நூலின் பெயர்:—
"ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்"
—ஆசிரியர்: க. வேங்கடேசன், எம். ஏ.,
"சித்தர் கோட்டம்"
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.
நூலின் விலை ரூ. 7/-

மேற்கண்ட முகவரிக்கு ரூ. 7/- M.O. அனுப்பி நூலினைப் பெறலாம்.

❖ தற்காலத்தில் 'புலவு' என்று குறிப்பிடுகிறோமே—இதற்குத் தமிழில் என்ன பெயர் தெரியுமா? 'ஊன் சோறு' என்பதாகும். சங்க காலத்தில், இந்த 'ஊன் சோறு' மிகவும் விரும்பி உண்ணப்பட்டது.

❖ 'காய பத்திரி' என்றொரு பச்சிலை. காலில் முள் குத்தி விட்டாலோ, வேறெந்த ரத்தக் காயம் ஏற்பட்டாலோ, இதன் இலையைப் பறித்துக் கசக்கினால் 'பிசு பிசுப்புடன்' பிளாஸ்திரி போல் ஆகும். காயத்தின் மீது, பிளாஸ்திரி போல் இதனை ஒட்டி விடவும். புண், இரண்டு நாளில் ஆறிவிடும். காயம் ஆற காய பத்திரி! பெயர் பொருத்தம் நல்ல பொருத்தம்! கடவுள் கொடுத்த பிளாஸ்திரி காய பத்திரி.

❖ 'Siddha Institute'—என்று ஓர் ஆய்வுக் கழகம் அமைத்து சித்தர்களைப் பற்றிய நீண்டதொரு ஆய்வு நிகழ்த்த வேண்டிய காலம் அதிகத் தொலைவில் இல்லை என்கின்றார், திருமந்திர ஆய்வில் மூழ்கியிருக்கும் டாக்டர் சஞ்சீவி அவர்கள். நல்ல கருத்து. துணைவேந்தரும், கல்வி அமைச்சரும் இக்கருத்தினை ஆழமாக சிந்தித்தால், விரைவில் இக்கருத்தினை நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

❖ முதலமைச்சரும், நலத் துறை அமைச்சருமாகவுள்ள எம். ஜி. ஆர். க்கு ஒரு வேண்டுகோள்: தமிழ் நாட்டின் பண்பாட்டுச் சிறப்புகளில் தனிச்சிறப்புடையது சித்தர் கலை. இக் கலையினைப் போற்றுவதற்கு அடையாளமாக-தலைநகரில், சித்தர் ஒருவருக்கு சிலை எடுத்தால் என்ன? திருமூலருக்குச் சிலை வைக்கலாமே!

❖ தாம்பூலப் பிரியர்க்கு ஒரு குறிப்பு: சீவல், கிராம்புடன், 'வால்மிளகு' ஒன்றையும் வைத்து தாம்பூலம் போடுங்கள். வாசனையும் இருக்கும், வயிற்றுக்கும் நல்லது.

❖ முடக்கத்தான் இலை தெரியுமா? இதற்கு முன் காலத்தில் என்ன பெயர் தெரியுமா? 'உழிஞை' என்பதாகும்.

❖ மூங்கில் அரிசி! இதனை பஞ்ச காலத்தில் உணவாக மக்கள் உண்பர். சாதாரண காலத்தில் ஊறுகாய் போலவும், சர்க்கரை பாகில் தோய வைத்தும் சமைத்து உண்பர். ஆனால், பச்சையாக உண்டால் நஞ்சாகும். சித்த மருத்துவத்தில் 'மூங்கில் அரிசி' நல்ல மருந்தாகும்

❖ வயதான காலத்தில் பெரும்பாலும் தாய்மார்களை வாட்டும் நோய் எதுதெரியுமா? கீல்வாதம்! அப்படி என்றால்? விரல் மூட்டுக்கள் தோள், கால், இடுப்பு பகுதிகளில் வலி தொடர்ந்து துன்பம் தரும். இது வராமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்? 'முடக்கத்தான்' கீரையை வாரம் 1 முறை சூப் செய்து சாப்பிடுங்கள்.

❖ வெள்ளை, வெட்டை நோய் உள்ளவர்கட்கு குழந்தை பிறப்பது அரிது. அப்படியே குழந்தை பிறந்தாலும், அவை வலுவான-நோயற்றவையாக பிறக்காது. வெள்ளை, வெட்டை நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் 'கட்டுக்கொடி' எனும் மூலிகைக்குண்டு. அது பற்றி முழு விவரம் வேண்டுமா? நம் நாட்டு மூலிகைகள் 4-ஆம் பாகத்தைப் படியுங்கள் தெரியும்!

❖ இளைஞர்களுக்கு ஒரு நியூஸ்! சைக்கிள் போன்றவற்றில் போகும்போது விரையில் அடிபடாமல் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். அடிபட்டுவிட்டால். விந்தணு உற்பத்தி நின்று, குழந்தை பிறப்பது அரிதாகி விடும். உஷார்!

(புதிய பகுதி)

மூலிகைக் களஞ்சியம்

(Encyclopaedia of Herbs)

க. வே.

[சித்த மருத்துவத்தின் அங்கமாகத் திகழும் மூலிகை களைப் பற்றிய அனைத்துச் செய்திகளையும், இனம், வரலாறு, அமைப்பு, இலக்கியம், உலகின் பல்வேறு நாடு களில் பயனாகும் மருத்துவப் பயன், ஆகிய முக்கியச் செய்திகளையும்—இக் கலைக் களஞ்சியத்தில் காணலாம்.]

1. வாழை

Family : Musaceae
Type : Musa paradisiaca

தாவர இயல் விளக்கம்

ஒற்றை விதையிலைத் தாவரங்களிலே 'ஸ்கைட்டாமினின்' (Scitamineae) என்னும் வாழைக் குடும்பத்தின் 'மூசேசியீ' என்னும் உட்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 'மூசா' (Musa) என்னும் சாதி. 80 வகை இனங்கள் இதில் உண்டு. இவை கிழக்குப் பூகோளார்த்தத்தின் அயன மண்டலத்திற்கு உரியன. 10 முதல் 15 அடி உயரம் வரை வளரும். தண்டு தரைக்குக் கீழே வளரும்மட்டத் தண்டுக் கிழங்காகும் (Rhizome). தரைக்கு மேலே பச்சை நிறமான மரம் போலக் காண்பது உண்மையான தண்டன்று; இலைகளில் அடிகள் (Leaf bases) ஒன்றையொன்று தழுவிக்கொண்டு சுருளாக அமைந்திருக்கும், போலித் தண்டாகும். பூக் கொத்தானது தரைக் கீழ்த் தண்டிலிருந்து எழுந்து, போலித் தண்டின் நடுவாக வளர்ந்துவந்து, அத் தண்டின் உச்சியிலே வெளியே வரும். பூக்கள் மிகப்பல. அவை பூக் காம்பிலைகளாகிய (Bracts) மடல்களின் பக்கங்களில் வளர்ந்திருக்கும், மடல்கள் பெரியவையாகவும், படகு வடிவில் தோல் போல உரப்பாகவும், கருஞ் சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். பூக்கொத்தில் அடியிலுள்ள பூக்களிலிருந்து கனிகள் உண்டாகும். பூவிலே மூன்று புறவிதழ்களும், கீழ்ப் பக்கத்துக்குரிய (Anterior) இரண்டு அகவிதழ்களும் சேர்ந்து ஒரு குழாய் போன்ற உறுப்பாக இருக்கும். மேற் பக்கத்து அகவிதழ் தனியாக நிற்கும்.

பூக்கொத்தும் கனிக் குலையும் தொங்குகின்ற மாலை போலப் பேரழகுடன் விளங்கும். இலைக் காம்பும், அலகின் நடுநரம்பும் மஞ்சளாக அல்லது வெண்மஞ்சளாக இருக்கும். சில வகைகளில் இவை சிறிது செந்நிறங் கலந்து தோன்றும். அலகின் நிறம் கரும் பச்சை முதல் மஞ்சள் மிகுதியாகக் காணும் பசுமையான குருத்திலை வரையில் பச்சை நிறத்தின் பல சாயைகள் இருக்கும். அலகின் அடியிலே விபூதி போன்ற பூச்சுப் படிந்திருப்பதுண்டு. அலகின் நடு நரம்பிலிருந்து இரு பக்கமும் பக்க நரம்புகள் ஒரு போக்காக ஓடி விளிம்பில் முடியும். அலகு காற்றில் எளிதில் கிழிந்துவிடும். கிழியும்போது ஒரு போக்காக பக்க நரம்புகளுக்கு இடையிடையே நேராகக் கிழிந்துவரும்.

உரிய காலத்திலே மடல் மஞ்சரி (Spathe) என்னும் பூக்கொத்து கிழங்கிலிருந்து எழுந்து போலித் தண்டின் நடுவே வளர்ந்து வெளியே வரும். பூக்கொத்து வருவதற்குமுன் ஓர் இலை மற்ற இலைகளைவிடச் சிறிய அலகுள்ள அடையாளம் போல் வரும். இதனைக் கண்ணுடி இலை என்பார்கள். பூக்கொத்து மிகப் பெரிய மொக்குப் போல நேரே மேலே வரும். பிறகு அது ஒரு பக்கமாக வளைந்து கீழ் நோக்கித் தொங்கிக்கொண்டு இறங்கும்.

பூக் கொத்திலுள்ள பூக்கள் எல்லாம் இருபால் வகையன. கேசரமும் சூலகமும் உள்ளவை. எனினும் வெளியே வளைந்திருக்கும் பூத் தண்டின் அடிப்பாகத்திலுள்ள பூக்களே கனியாக வளரும். அவற்றின் சூலகங்கள் மகரந்தச் சேர்க்கையில்லாமலே கனியாக வளரும் தன்மையுடையவை. அதாவது கன்னியினப் பெருக்கப் பண்பின. (Parthenogenetic) என்று கருதப்படுகின்றன. கனியுண்டாகும் பூக்களைப் பெண் (Pistillate) பூக்கள் என்று கருதுவதும் உண்டு. இவ்விதக் கனிச் சீப்புகள் இன வகைகளுக்கும் கனியின் பருமனுக்கும் ஏற்ப 4 முதல் 40, 50 வரை உண்டாகும். ஒவ்வொரு சீப்பிலும் கனிகள் ஏறக்குறைய ஒத்த தொகையினவாக இருக்கும். கனியாகும் பூக்கள் முடிந்த பிறகு, மடலும் பூக்களும் உதிர்ந்துகொண்டே போகும்.

கனியை மரத்தில் பழுக்கவிடக் கூடாது. வெட்டிவந்து குலையைக் காற்றோட்டமான நிழலான இடத்தில் தரையிலோ, தொங்கவிட்டோ வைப்பார்கள். ஆயினும் எல்லாக் காய்களும் ஒரு படியாகப் பழுப்பதற்காக ஒரு புழுக்கமான அறையில் வைத்துப் புகை போடுவார்கள். அப்போது புகை வெப்பத்தில் எல்லாப் பழமும் ஒரே சீராக மஞ்சளாகப் பழுத்துவிடும். வாழைப் பழம் எவ்வளவுக்குப் பழுத்திருக்கிறது என்பதை அதன் மஞ்சள் தோலும், அதில் விழும் கரும் புள்ளிகளும் பற்றுகளுமே காட்டிவிடும் பழத்தோலானது உள்ளிருக்கும் சதையைக் கடைசிவரையில் நன்ருகக் காக்கும்.

வாழை மரம் ஒரு முறையே பூக்கும். காய்க்கும். குலைபோட்டு அது முற்றிய பிறகு மரம் பட்டுப்போகும். அதனுல் குலையை வெட்டின பிறகு மரத்தையும் அடிவரையில் வெட்டிவிடுவார்கள். கீழ்க் கன்று ஒன்று விடப்பட்டிருந்தது வளர்ந்து பெரிய மரமாகிக் குலைபோடும். அடுத்த தலைமுறையாக அதன் கீழ்க் கன்று வளர்ந்துவரும். அதற்கு

மேல் வருபவை செழிப்பாக வளர்வதுமில்லை, காய் நன்ருகவோ அதிக மாகவோ விடுவதுமில்லை. அப்போது வேறு இடங்களில் கன்றுகளை நட்டுப் புதிய பயிர் வளர்ப்பார்கள்.

வாழையின் பிரிவுகள்

தமிழ்நாட்டிலுள்ள வாழையில் மொந்தன், ரசவாழை, செவ்வாழை, நேந்திரம், மலைவாழை, பேயன், பூவன், என்பவை குறிப்பிடத்தக்கன.

மொந்தன் : இது மதுரங்கம் என்றும் சொல்லப்படும். இதன் காய் மிகப் பெரியது. சமையல் கறி சமைக்க மிகச் சிறந்தது. கனி மஞ்சள் நிறமானது. எக்காலத்திலும் கிடைக்கும் சதை மஞ்சளாகவும் இனிப்பாகவும் இருக்கும். சமைத்தால் சில மாப்போல இருக்கும் சில குழைவாகக் காணும்.

இரசவாழை : மிகவும் சிறப்புடைய பழம். இதன் குலையில் சாதா ரணமாக 4—5 சீப்பே இருக்கும். சீப்பிலும் 8—10 பழங்களே இருக்கும். கனி 3 4½ அங்குல நீளமும், 1—1½ அங்குல கனமும் இருக்கும். தோல் பொன்னிறமாக மஞ்சளாக இருக்கும். தோல் வெடித்துவிடும். நல்ல மணமும், இனிப்பும் உடையது.

செவ்வாழை : மரத்திலும் இலையிலும் ஒருவகைச் செஞ்சாயை இருப்பதோடு கனியின் தோலும் கருஞ்சிவப்பாக இருக்கும். பழங்கள் மிகப் பெரியன. தடிப்பானவை; ஆனால் மணம் அவ்வளவாக விரும் பத்தக்கதல்ல.

பச்சை வாழை : இது மோரீசு வாழை என்று கூறப்படுகிறது. மரம் குட்டையாக இருக்கும்: சில இடங்களில் குலை தரையில் படக் கூடும். 'கனி நீண்டு வளையும். கனி பழுத்தாலும் பச்சையாகவே இருக்கும். ஒரே குலையில் 200க்கு மேலும் பழங்கள் இருக்கும். சதை விரைவில் குழைந்துவிடும். நல்ல மணம் கொண்டது.

நேந்திரம் : மலையாளத்தில் அதிகமாக விளைகிறது. மிகவும் நீளமாக இருக்கும். பழுத்தபோதிலும் இதனை வேகவைத்தே உண்பர்.

மலைவாழை : மலைச் சரிவுகளிலும், காப்பித் தோட்டங்களிலும் அதிகமாக வளரும். கனியின் தோல் தடிப்பாக இருக்கும். கனி மிகவும் சுவையுடையது. சிறு மலைப்பழம் என்பது அதிக சுவையுடையது.

பேயன் : பெரிய மரம். கனிகள் பட்டையாக உறுதியான கனத்த தோலுடன் கூடியதாக இருக்கும் சதை மென்மையற்று இருப்பினும் உண்பதற்கு சுவையாகவும் மனத்துடனும் இருக்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். குழந்தைகளின் கணைச்சூட்டை நீக்கும். வைசூரி யால் அவதிப்படும் குழந்தைகட்கு இதைக் கொடுப்பார்கள்.

பூவன் : ஏழைகளுக்குகந்த கனி. எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடியது. குக்கிராமங்களில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும். கனி சிறியது. என னும் மணமும் சுவையும் மிகுதி. விலை மலிவு.

பொதுப் பயன்கள்

வாழை பலவகைகளில் பயன் தருகிறது. வாழைக்காய் பலவித மாகச் சமையல் செய்யப்படும். இந்தியாவில் வாழைக் காய்தான் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும் காய்கறி. வாழைக்காயில் முக்கிய உணவுப் பொருள் ஸ்டார்ச்சு. சர்க்கரைப் பொருளும் உண்டு. இவ்விரு பொருள்களும் உடல் சக்திக்குப் பெரிதும் துணைபுரிவன. சில வகை காய்களை வில்லையாகக் கத்தரித்து உப்பேறியாகவும், வற்றலா கவும் சில நாட்களுக்குரிய தின்பண்டமாக வைத்துக்கொள்வர். நேந் திரங்காய் வற்றல் புகழ் பெற்றதாகும். வாழைத் தண்டும், பூவும் அன்றாட காய்கறி சமையலில் இடம் பெற்றவை.

இந்திய அரசு சுகாதார வெளியீடு, வாழையைப் பற்றி ஆய்வு செய்து, அதன் சத்துப் பொருள்களைக் கீழ்க் கண்டவாறு அறிவித் துள்ளது.

(சதவீதம்)

சத்துப்பொருள்	காய்	பூ	தண்டு	பழம்
புரதம்	1.41	1.45	0.48	1.06
கொழுப்பு	0.28	0.19	0.05	0.08
தாதுப்பொருள்	0.51	1.21	0.61	0.72
கார்போஹைடிரேட்	14.61	5.00	9.84	24.79
கால்சியம்	0.004	0.34	0.009	0.011
பாஸ்வரம்	0.027	0.048	0.005	0.081
இரும்பு	0.60	0.12	0.006	0.50

அத்துடன் வைடமின் ஏ, பி, சி, ஆகியவைகளும் உள்ளன. வாழையிலையில் உண்பது அன்றுதொட்டு இன்றுவரை வழங்கிவரும் பழக்கம். சருகும் அவ்வாறே உண்கலமாகப் பயன்படுகிறது. வாழைப் பட்டை வெற்றிலை, பூ ஆகியவற்றை உலராமல் பாதுகாக்கும் வகையில் கட்டி அனுப்ப உதவுகிறது. நார், மாலை தொடுக்க உதவுகிறது.

தமிழ் மருத்துவத்தில் வாழையின் பயன்

தமிழ் மருத்துவர்கள், வாழையின் இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், தண்டு, அடிக்கிழங்கு, பட்டை ஆகியவற்றை மருத்துவப் பயனுக்கி உபயோகிக்கின்றனர்கள்.

பொதுக் குணங்கள்

வாழைப்பழம், மலத்தை இளக்கும், உடலை வலிமையாக்கும். சூட்டினைத் தணிக்கும், இலையும் பட்டையும் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

தண்டும் அடிக் கிழங்கும் மூத்திரதாரையின் குற்றங்களைப் போக்கும். வாழைப்பூ, நீரைக் கட்டுப்படுத்தும், பிஞ்சு, காய் இவை பல நோய்களை நீக்கி, உடலுக்கு உரமளிக்கும்.

இலையின் பயன்

வாழை இலையின் மெல்லிய குருத்து இலையைப் பிரித்தெடுத்து, தீப் பட்ட புண்கள், சுடுநீர்பட்ட இடத்தில் வரும் தோல் காய்த்தல், எண்ணெய் சுட்ட புண்கள் மீது வைத்துக் கட்ட, எரிச்சல் நீங்கும். புண் ஆறும். கொப்புளம் வராது. வாழை இலையில் உணவு அருந்துவது நம்மவர்கள் பழக்கம். இங்ஙனம் வாழையில் உண்பதால், பித்தம், கபம் தொடர்புள்ள நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. அத்துடன், நரையும் தடுக்கப்படுகிறது எனக் கருதுவர். வாழையிலையின் மீது சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெய் தடவி அதனை ரணமாகிவிட்ட புண்கள் மீது வைத்து கட்டிவர, ரணங்கள் விரைவில் ஆறும்.

வாழைப் பூவை சமையலில் சேர்ப்பது தமிழ் நாட்டில் தொன்று தொட்டு வரும் வழக்கம். இப் பூவை பருப்புடன் சமைத்துண்டுவர, பிரமேகம், வெள்ளை ஒழுக்கு, பித்த மிகுதியால் வரும் பைத்திய நோய் ஆசனக் கடுப்பு, கைகால் எரிச்சல் இவைகள் நீங்கும். உடல் தாதுக்கள் வலிமை அடையும். இப்பூவின் சாற்றினைத் துணை மருந்தாகக்கொண்டு, ஆமை ஓடு பற்பம், சங்கு பற்பம், நாக பற்பம் போன்ற சித்த மருந்துகளைக் கொடுத்து, இரத்தமூலம், உள்மூலம், சீதபேதி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவர். வாழைப் பூவால் வடை செய்து வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட உடல் உரம் பெறும்.

பிஞ்சு

தமிழ் மருத்துவத்தில் உள்ள உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகளில் வாழைப் பிஞ்சு முதலிடம் பெறும். அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல் ஆசனக் கடுப்பு, அடிவயிற்றில் ரணம் உள்ளவர்கள் வாழைப் பிஞ்சினை வாரம் மும்முறை சமைத்துண்டுவர நோய் தணியும்.

காய்

வாழைக் காய் சமையலில் சேர்த்துண்பதால், இரத்த அபிவிருத்தி ஏற்படும். பித்த வாந்தி, வாயில் நீர் ஊறல், சூட்டினால் வரும் இருமல் உள்ளவர்கள், வாழைக் காயை சமைத்துண்ண அவை குணமாகும்,

பழம்

முக்கனியில் ஒன்ருகிய வாழைப்பழம், விருந்துகளில் இடம் பெற்றது. வாழைப்பழத்தில் பலவேறு சத்துகள் இருப்பதால், வளர்ச்சி நிலையில் உள்ள குழந்தைகட்குத் தினம் வாழைப்பழம் தருவார்கள். கர்ப்பம் உடைய பெண்டிர்க்கும் போதிய ஊட்டம்பெற கொடுப்பார்கள். 'அழுத பிள்ளைக்கு வாழைப்பழம்' என்ற பழமொழி, பிள்ளைகளை வளர்க்கும் சிறப்பினை வாழைப்பழம் பெற்றுள்ளதைக் குறிக்கும்,

தமிழ் மருத்துவர்கள் வாழைப் பழத்தைப் பற்பமாக மாற்றி பயன் படுத்துவர். சாதாரணமாக வாழைப்பழத்தை நெருப்பில் போட்டால் கருகாது, நீரில் கரைத்தால கரையாது. தமிழ் மரூத்துவர்கள் இதில் வெற்றி கண்டனர். பிரண்டையை நன்ருக அரைத்து அதனை, வாழைப் பழத்தின்மீது கவசம்போல் பூசி அதற்குமேல், செம்மண் தோய்த்த துணியால் ஏழு சுற்று கவசம் செய்து, துணி காய்ந்தவுடன், 10 விரட்டியால் புடம் போட்டு, பின் பிரித்தால், உள்ளே பழம் சாம்பல் நிறமாகப் பூத்து இருக்கும். இதனையே 'வாழைப்பழ பற்பம்' என்பர். இதில் 5 அரிசி எடை எடுத்து, தேனில் குழைத்து காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட, இரத்தமின்மையால் வரும் சோகை. கல்லீரல், மண்ணீரல் குற்றங்கள், பசியின்மை, அசதி ஆகியன நீங்கும். விந்து உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி வ ழைப்பழத்திற்குண்டு என்று வள்ளலார் குறிப்பிட்டுள்ளதை அண்மைக்கால ஆய்வு உறுதிப்படுத்தி உள்ளது வியப்புக்குரியது.

வாழைப்பட்டை

தீப்பட்ட புண்கள், ரணங்கள் ஆகியவற்றின்மீது உடனடியாக, இப்பட்டையின் சாற்றினைப் பிழிய, அவை ஆறும். ஈரப்பசை மிகுந்த பட்டைகளில் பலவகையான பொருட்களை வைத்துப் பாதுகாக்கலாம். கற்ருழை நாரைப்போல், வாழைப்பட்டையிலும் நார் எடுத்து துணி நெய்வதுண்டு. இத் துணிக்கு நார்மடி என்று பெயர். பண்டைக் காலத்தில் அந்தணர்கள், இந்த நார்மடியைக் கட்டிக்கொண்டுதான் வழிபாடு நடத்துவர்.

வாழைத் தண்டு

வாழைத் தண்டு 'கிட்னி' எனப்படும், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் குறைகளைப் போக்கும். வாரம் ஒரு முறை, இத் தண்டை பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டாகச் செய்து சாப்பிடுவது தமிழ் நாட்டவர் வழக்கம். இதனுல் உடலில் தேங்கும் நீர்கள் வெளியேறும். மூத்திர தாரைகளில் சேரும் சிறு கற்களை அகற்றி, சிறுநீர்க்குலையைத் தூய்மைப்படுத்தும். வாழைத் தண்டின் சாறு, பற்பம், செந்தூர மருந்துகளுக்கு அனுபான மாகப் பயன்படுகிறது.

அடிக் கிழங்கு

அடிக் கிழங்கை சமையலில் அவ்வளவாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. சில இடங்களில் மட்டுமே பயன்படுத்துவர். தண்டிற்குள்ள குணங்களே அடிக் கிழங்கிற்கும் உண்டு. தாமரம், வெள்ளி போன்ற உலோகங்களை செந்தூரமாக்க, அடிக்கிழங்கின் சாறு உபயோகமாகிறது.

வாழையின் பயன்பற்றி அகத்தியர்

"நற்கதலிக் கந்தம்அனல் நல்குந்தண் டோகுடலிற்
சிக்கு மயிர்த்தோல் நஞ்சுந் தீர்ந்திடுங்காண்—தொக்குறுபூ
மேகமொழிக் கும்பிஞ்சால் வெங்கடுப்பேகும் காயால்
தேகமுழுக் கக்காலாற் தேர்

என்கின்ருர். அதாவது, வாழைத்தண்டு. குடலிற்சிக்கிய ரோமம், தோல், விஷம் இவைகளை விடுவிக்கும். பூ, பிரமேகத்தை நீக்கும்.

பிஞ்சு மூலத்தைக் குணப்படுத்தும். காய் உடல் முழுவதும் வாயுவை உண்டாக்கும்.

நவீன ஆய்வில் வாழை

Root and Stem	– Tonic antiscorbutic. Useful in blood and venereal diseases.
Root	– anthelm.
Unripe fruit	– In combination with other drugs used in diabetes.
Ripe fruit	– Antiseorbutic, used as a mild demulcent; astringeat diet incases of dysentery.
Juice of flowers	– mixed with curds used in dysentery and menor.
Sap of the Stem	– used in nervous affections like hysteria and epilepsy drunk in dysentery and diarrhoea; forms a valuable drink and mouth wash to a llay thirst in Cholera.
Young leaves	– used as a cool dressing for blisters and burns.

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்—

புரவிபாளையம் கோடிசித்தர்

[இவ்விதழ் கட்டுரையை, புரட்டாசி இதழ் கட்டுரையுடன் இணைத்துப் படிக்கவும். ஐப்பசி இதழ் கட்டுரை தவறுதலாக முன்—பின்னாக அச்சடிக்கப்பட்டுவிட்டது. தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.]

'சுவாமிகள் தங்கி இருந்த அறையை நான் பார்க்கலாமா'... அனுமதி அளிப்பாரா மாட்டாரா என்ற ஐயத்துடன் மெல்ல, தயங்கியவாறு கேட்டேன்.

'ஓ... தாராளமாக'....... மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கையைவிட்டு எழுந்து வீட்டினுள் சென்றார். நான் பின் தொடர்ந்தேன்.

அந்தப் பழைய காலப் பாணியில் கட்டப்பெற்ற மாளிகையில் பல அறைகளைக் கடந்து சென்றேன்: ஆங்காங்கு பெரிய அளவில் மாட்டப்பட்டு அறைகளுக்குத் தூய்மையையும் புனிதத்தையும் தந்துகொண்டிருந்த அவரது முன்னோர்களது படங்களையும், ஞானியர் படங்களையும் காட்டி விளக்கம் கொடுத்துக்கொண்டே அவர் சென்றார். எளிதில் கிடைக்காத விலையிட முடியாத அரிய ஓவியங்கள்!

ஓர் அறையின் முன் நின்றார். அவரைப் பின் தொடர்ந்த நானும் நின்றேன்.

'இந்த அறையில் தானுங்க சாமி எட்டு மாசம் இருந்தாங்க.'

நான் உள்ளே பார்த்தேன். ஒரு வினாடி அசந்து போனேன் சுவாமிகளைப் பற்றிச் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் பேசிக்கொண்டிருந்த பிரேமையோ அல்லது உண்மையோ சுவாமிகள் வழக்கமான தோற்றத்துடன் நின்றுகொண்டிருக்கும் காட்சி தென்பட்டது. கண்களை மூடி நின்றேன் ஒரு வினாடிதான்.

அவர் அறையில் மின் விளக்கேற்றினார். சுமார் ஆறு அடி உயரத்தில் சுவாமிகளின் ஓவியம் மாலை சூடியிருந்தது. அதன் கீழ் சுமார் 10, 15 ஜோடி செருப்புகள் வரிசையாக வைக்கப்பட்டிருந்தன. அவற்றில் சில புதியன, பல பழையன. இந்த அறையில் இவற்றை வைத்திருக்கிறார்களே என்ற எண்ணம் என் மனத்தில் எழுந்தது. என்னிரு பக்கங்களிலும் பார்வையைச் செலுத்தினேன். அரை குறையான மூட்டைகள், அரிசியோ ? பருப்போ ? பழைய அங்கிகள். சில பாத்திரங்கள் சில மண் சட்டிகள். இவை அறையை அடைத்துக்கொண்டிருந்தன. சுவாமிகள் தங்கியிருந்த இந்த அறையை பயனற்றவைகளை வைக்கும் ஸ்டோர் ரூமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள் போலும்

என்று நினைத்தேன். அத்தனை அறைகள் கொண்ட இவ்வளவு பெரிய வீட்டில் சுவாமிகள் தங்கியிருந்த அறையை நினைவிடமாகப் போற்றாமல் இப்படிச் செய்துவிட்டார்களே என்ற எண்ணமும் எழுந்தது. சுவாமி களின் படத்துக்குக் கீழே சிறு மாடம். அது ஒரு ஜன்னல் பகுதி. அந்த மாடத்தில் பூக்கள் உதிரியாகவும் சரங்களாகவும் இருந்தன.

என் எண்ணங்களை முகக் குறிப்பால் அறிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும் திரு. ஏகாம்பரம்.

அவர் சிரித்துக்கொண்டே 'இவைகள் எல்லாம் சுவாமிகள் கொடுத்தன' என்றார்.

'இத்தனை ஜோடி செருப்புமா?' வியப்புடன் கேட்டேன். 'இந்த மூட்டைகள்?' அடுத்த கேள்வி இது. 'சாமி அப்பப்ப சோறு போடச் சொல்லுவாங்க மீந்துபோன சாமான்களை எடுத்துக்கொண்டு போகச் சொல்லுவார். இப்படிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா சேர்ந்தவைதாம் இவை. அந்த அங்கிகள் சாமிகளுடையன. செருப்புகள் சாமிகள் போட்டிருந் தவை.' போதிய விளக்கம் கொடுத்தார்.

சுவாமிகளுக்காக ஒரு அறையையே பூஜை அறையாக வைத்துக் கொண்டிருப்பது அறியாது என்னென்னவோ எண்ணங்களை எழுப்பிக் கொண்டோமே என வருந்தினேன்.

'இந்த மாடத்தில் தானுங்க சாமி 45 நாள் உட்கார்ந்திருந்தார். உட்கார்ந்தா 3, 4, நாட்கள் சேர்ந்தாற்போல் உட்கார்ந்தே இருப்பார். நின்றால் அதே போல் 3 4 நாட்கள் சேர்ந்தாற்போல் நின்றுகொண்டே இருப்பார். இந்த அறையிலேதான் எட்டு மாதமும் இருந்தார்' சொல லிக்கொண்டே திரு ஏகாம்பரம் அறையைவிட்டு வெளியே வந்தார். அவரைப் பின் தொடர்ந்தேன்.

அவர் குடும்பத்தினரும் அங்கு இருந்தனர். அவர்களுக்கு என்னை அறிமுகம் செய்துவைத்தார். அவர்கள் பெருமகிழ்வோடு 'சுவாமியைப் பார்த்தீர்களா? எப்போது போய் வந்தீர்கள்? எங்களைப் பற்றி ஏதாவது சொன்னாரா?' என்ற கேள்விகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக விடுத்தது சுவாமிகள் பேரில் அவர்கள் கொண்டிருந்த பக்தியை உணர்த்தியது.

'போன வாரம் போயிருந்தேன். சாமி ஐயாவைப் பற்றிச் சொன் னாங்க. அமாவாசைக்குப் போய் வரணும்னுங்க அதனாலே வந்தேன்' என்றேன்.

வேறு சில சேதிகளையும் கேட்டுவிட்டு அவர்களிடமிருந்து விடை பெற்றேன். வீட்டுக்குள் நுழையும்போது சரியாக நாலு. வெளிவரும் போது மணி எட்டு நான்கு மணி நேரம் எப்படிக் கழிந்தது என்று தெரியாதபடி சுவையான சேதிகளைச் சேகரித்தோம் என்ற நிறைவில் திரு. ஏகாம்பரம் அவர்களுக்கு நன்றிகூறி விடைபெற்றேன்.

வீடு திரும்பும் வழியில் அடுத்து யாரைச் சந்திப்பது என்ற சிந்தனை எழுந்தது. என்னை முதலில் சுவாமிகளிடம் அழைத்துச் சென்றது பொள்ளாச்சி வள்ளல் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள். எனவே அவரைச் சந்திப்பது என்ற முடிவுடன் வீடு சேர்ந்தேன்.

பொள்ளாச்சி வள்ளல் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் பெரும் தொழிலதிபராக இருந்தாலும் சமயத்துறையில் அவர் காட்டுகின்ற ஆர்வத்தை உணர்ந்தவர்கள் வியக்காமலிருக்க முடியாது. அவர்கள் எந்த விழா நடத்தினாலும்—தன் வீட்டுத் திருமணமானாலும் சரி—தமக்குத் தெரிந்த அத்தனை துறவிகளுக்கும், ஞானிகளுக்கும், சித்தர்களுக்கும் அழைப்பினை இயன்றவரை நேரில் கொடுத்து அழைக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்.

திரு. N. M. என்ற இரு ஆங்கில எழுத்துக்களால் அவரை அறிந்தவர்கள் பெரு மதிப்புடனும் மரியாதையுடனும் குறிப்பார்கள். நான் அவர்களுக்குக் கடிதம் எழுதி நாளும் நேரமும் பெற்ற பின்னர் அவரைச் சந்தித்தேன். சென்னையில் அவரது இல்லத்திலேயே சந்தித்தேன். நான் செல்லும்போது மணி சுமார் 5 இருக்கும். ஏதோ வேலையாக இருந்தார். நான் சென்றதும் உடனே வெளியே வந்து இன்முகத்துடன் வரவேற்றார்.

'காட்சிக் கெளியர் கடுஞ்சொல்லன் அல்லனேல்
மீக்கூறும் மன்னன் நிலம்'

வள்ளுவர் இறைமாட்சி என்னும் அதிகாரத்தில் சொல்லும் குறள்தான் திரு N. M. அவர்களைப் பார்த்தவுடன் எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

அவர்களுடைய பல்வேறு அலுவல்களைப் பற்றி நான் அறிவேன். எனவே எனது பேட்டியை விரைவாக முடித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் நேரடியான கேள்விகளையே கேட்கத் தொடங்கினேன்.

'தங்களுக்குச்சாமிகளுடன் எப்படி அறிமுகம் ஏற்பட்டது?' கேள்வி என்னுடையது.

அவர் கொஞ்சம் யோசனை செய்தார். 'அவர் அங்குவந்து பதினாலு வருஷம் ஆகுது. எனக்குப் பத்து வருஷமாகத் தெரியும் முதலிலே சாமியைப்பத்தி எனக்குச் சொன்னவங்க திருமதி செளந்திராகைலாசம் அம்மையார்தான். பொள்ளாச்சியிலேயே இருந்துகிட்டு அவங்களைப் பார்க்காமே இருககோமே அப்படின்னு தோன்றியது. போய்ப் பார்த்தேன் இப்படித்தான் ஆரம்பித்தது.'

'அடிக்கடி போவதுண்டுங்களா ? ..அங்கே வருகிறவங்களில் சில பேர் வாரம் ஒருமுறை வருவதாகச் சொல்றுங்க, சிலர் அமாவாசை தோறும் வருவதாகச் சொல்றுங்க.... நீங்க அப்படி தொடர்ந்து போவது பழக்கமா....'? வினவை மெல்ல இழுத்தேன்

'அப்படி எல்லாம் எதுவும் இல்லீங்க. எப்பவாவது பார்க்கனும்னு நினேச்சா போவேன்.'

சுருக்கமாக விடையைக் கூறி எனது அடுத்த கேள்வி என்னவாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்ப்பதுபோல் முகத்தை ஊடுருவிப் பார்த்தார்.

'சாமியிடம் நீங்க ஏதேனும் கேட்டிருக்கீங்களா ? கேட்டது கிடைச்சிருக்கா ?'

'நான் எதுவும் கேட்கனும்னு போறதில்லே. பெரியவங்களைப் பார்க்கிறதே போதும் அப்படிங்கிறது என் எண்ணம். போய் தரிசனம் பண்ணிட்டு வந்துடுவேன்.'

சுவாமிகளிடம் நான் போகும்போதெல்லாம் கூடியிருக்கும் கூட்டம் அவரிடம் அது வேண்டும் இது வேண்டும்; அந்தத் துன்பத்தைப் போக்க வேண்டும், இந்தத் துன்பத்தைப் போக்க வேண்டும்; வேலை வாய்ப்பு கிடைக்குமா? தேர்வில் வெற்றி கிட்டுமா? திருமணம் விரைவில் நடைபெறுமா? பிள்ளை பிறக்குமா?.... ஒரு மணி நேரம் அங்கு இருந்தால் இப்படி எத்தனையோ கேள்விகளைக் கேட்டு சுவாமிகளின் விடைக்காகக் காத்துக்கிடக்கும் அன்புள்ளங்கள்தான் எத்தனை எனக் கணக்கெடுக்க முடியாது. உலகில் மனிதனுக்குத் தேவை என்ன என்ன என்பதையும் ஓரளவு தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சுவாமிகள் எல்லாருக்கும் பதில் சொல்லி நிறைவுபடுத்துகிறார். ஆனால் அவரிடம் கேட்கப்படும் கேள்விக்கும் அவர் அதற்குத் தரும் விடைக்கும் தொடர்பு பெரும்பாலும் இருக்காது. அவரது விடை சித்தர்களுக்கே உரிய 'மறைபொருள் கூற்றாக' இருக்கும். அதைப் புரிந்து கொள்ள முதலில் அவரைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும், அடுத்து அனுபவமும் தேவை.

குழந்தையின் தேவை தாய்க்குத் தெரியும். குழந்தை சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அதுபோல எல்லாம் செய்ய வல்ல அருளாளர்களிடம் சென்று முறையிடுவது தேவையற்ற தொன்று. அவர்கள் நமது தேவைகளை நாம் கூறுமலேயே அறிவார்கள். 'கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்' 'அழுத பிள்ளைதான் பால் குடிக்கும்' என்பன போன்ற பழமொழிகளுக்கு உலகியலார் கூறும் பொருள் அருளாளர்களுக்கும் ஆண்டவனுக்கும் பொருந்தாது, நம்முடைய வரையறுக்கப்பெற்ற அறிவையும் அனுபவத்தையும் கொண்டு அவர்களை ஆராய்தல் கூடாது என்பது என் அனுபவம்.

பொள்ளாச்சி வள்ளலின் இந்தப் பண்பு எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

'இப்படி இந்தக் காலத்திலேயே யாருங்க இருக்காங்க. வரவங்களெல்லாம் ஏதாவது கேட்டிட்டிருக்காங்க'....

நான் நறுக்கொண்டு அவரது பதிலுக்காக காத்திருந்தேன். ஏமாற்றிவிட்டார். ஒரு புன்னகை மட்டும் தோன்றியது.

'அது அவரவர் பக்குவம் விருப்பம்' அந்தப் புன்னகை உணர்த்திய பதில்.

'அவருடைய தொடர்பிலே மறக்கமுடியாத நிகழ்ச்சி ஏதாவது சொல்லுங்களேன்.'

'சிறிது சிந்தித்தார்'. என் பெண் கல்யாணத்திற்கு அழைப்புக் கொடுக்கப் போயிருந்தேன். 'எனக்குச் சோறு போடுவியா' என்றார்.

எனக்கு வியப்பாக இருந்தது. நான் சிரித்துக்கொண்டே 'சாமி அவசியம் வரணும். உங்களுக்கு இல்லாமலா' என்றேன் சாமி 'இன்னொரு சமயம்' என்று சொல்லிவிட்டார்.

திரு. N. M. அவர்கள் சற்று நிறுத்தினார்கள்.

'அப்புறம்'...எனது ஆர்வமிக்க குரல் இது.

'அப்புறம் பாருங்க அந்தக் கலியாணத்திலே யாருக்குமே சோறு போட முடியல்லே அளவு கடந்த கூட்டம், எல்லோருக்கும் சோறு போட்டா போதாது கடைசியிலே எல்லோரையும் சோறு போடாம லேயே அனுப்பினேன். சுவாமிகள் சொன்னது அப்போது நினைவுக்கு வந்தது,' அவர் முடித்தார்.

'இன்னும் ஏதாவது'... ஆசையோடு கேட்டேன்.

'இன்னொரு சமயம் ஒரு ரூபாய் கொடுத்தார், 'பத்திரமாய் வைத் கொள்' என்று கூறினர். நானும் பர்சில்தான் வைத்திருந்தேன் எப்படி எங்கே செலவு செய்தேன் என்று தெரியவில்லை. அது என் அக்கறை இன்மையால்தான் போச்சு. சாமிகள் சொல்லியும் விட்டுவிட்டோமே என்று வருந்தினேன். நான் என்ன செய்திருக்கனும் பூசை அறையிலே வைச்சிருக்கனும். அப்படிச் செய்திருந்தால் தொலைஞ்சு போயிருக்காது.'

எந்த அளவுக்குத் திரு. N. M. வருந்துகிறார் என்பது விளங்கியது.

'ஆமாங்க நானும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன் பலருக்கு பணம் தருகிறார். சிலரிடம் வாங்குகிறார். பொள்ளாச்சி எஞ்சினியர் கூட பூசை அறையிலே 102 ரூபாய் ஒரு நூறு ரூபாய் நோட்டு, ஒரு இரண்டு ரூபாய் நோட்டு ஆகியவற்றைப் பிரேமில் போட்டுப் பூஜை அறையில் வைத் திருக்கிறார். சாமி கொடுத்ததாகச் சொன்னார்.'

'பத்திரமாக வைச்சிருக்கனும் என்று சொல்லி கொடுக்கும்போதே தொலைஞ்சுடும் என்கிற குறிப்பும் தோன்றுகிறது—அல்லவா? எனது விளக்கம் இது.

(தொடரும்)

❖ 'Spiritual healers' என்று பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் இருக்கின்றார்கள். ஆவிகளின் துணையுடன் எவ்வித கருவிகளின்றி நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் இவர்கள் திறமைசாலிகள். கடந்த மாதம் இந்த நாட்டிலிருந்து வந்த ஒரு நிபுணர், மகாராஷ்டிர முதல்வர், திரு. வசந்த ராவ்பட்டீல் அவர்களுக்கு, இத்தகைய மந்திர சிகிட்சையை நேரடியாக அளித்து வியக்கத்தக்க வகையில் குணப்படுத்தினாராம். முதுகுத் தண்டின் ஒரு பகுதியில், தன் கை விரல் நகத்தில் கீறி விரல்களை அழுத்தி அந்தப் பகுதியில் உறைந்திருந்த இரத்தத்தை அப்புறப்படுத்தினாராம். பின்னர் பழையபடியே தோலின் மேற்புறத்தினை தேய்த்து விட்டாராம், கீறிய அடையாளமோ, வேறு எவ்வித ரணமோ பிறகு காணப்படவில்லை ஆபரேஷன் நடந்த மாதிரியே தெரியவில்லை. எல்லாம் மூன்று நிமிடத்தில் முடிந்து விட்டதாம். இந்த ஆபரேஷன் நடந்த பிறகு, முதலமைச்சருக்கிருந்த மூட்டு வலி குதிக்கால் வலி குறைந்து, ஊன்றுகோல் இல்லாமல் நடக்க முடிந்ததாம். இந்த 'மந்திர சிகிட்சை' அனைவரையும் வியப்பில் ஆழ்த்தியுள்ளது. தற்கால விஞ்ஞானிகட்கும் புரியாத புதிராக இருப்பதுதான் 'Spiritual healing' என்பதற்கு இந்நிகழ்ச்சி மற்றொரு ஆதாரமாகிறது.

❖ சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்ப் பேராசிரியர் டாக்டர் சி. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள் ஓர் ஊறுகாய் பிரியர். நல்ல பிரியம். ஊறுகாய் சாப்பிடுவது உடம்புக்கு நல்லதுதான். சங்க இலக்கியமான பெரும் பாணாற்றுப்படையில் 'வடுமாங்காய் ஊறுகாய்' பற்றிய குறிப்பு வருகிறது carminative—என்று குறிப்பிடப்பெறும் அகட்டு வாய்வினை அகற்றும் மருத்துவ குணம் ஊறுகாய்க்கு உண்டு. எலுமிச்சை, நாரத்தை, மாங்காய், நெல்லிக்காய், ஊறுகாய்களை உண்பதால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வராது தடுக்கலாம்.

❖ 'உவமை' என்பது கவிஞர்களுக்குத்தான் உரிமையானது என்பதில்லை. மருத்துவ நிபுணர்களுக்கும் அது கைவரும் என்பதை, வில்லியம் பாய்டு' என்பவர் நிருபித்துள்ளார். 'இருமலை'ப் பற்றி அவர் குறிப்பிடும்போது சொல்லும் உவமை என்ன தெரியுமா? 'காவல் நாய்' the cough refle is the watch dog of the lungs என்று குறிப்பிடுகின்றார். பொருத்தமான உவமை! உவமைகளைக் கையாள்வதில் நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் மிகத் திறமைசாலிகள் என்பதை சித்த நூல்களை ஆய்ந்தால் உணரலாம்.

❖ புளிப்புச் சுவைக்காக, தற்காலத்தில் புளி, எலுமிச்சம் பழம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவது யாவரும் அறிந்ததே: 2000 வருடத்திற்கு முன் தமிழ்நாட்டில் மற்றொரு பொருளையும், புளியாகப் பயன்படுத்தினர். அது என்ன தெரியுமா? மாங்கனிச் சாறு. புளிப்புச் சுவையுடைய மாங்கனிகளைப் பிழிந்து அதனைப் புளிக்கவைத்துப் புளிப்புக்காகப் பயன்படுத்தினர், பழந்தமிழர்கள்.

❖ கள்ளுண்டவர்கள் புளிப்புச் சுவையை அதிகமாக விரும்பி உண்பார்களா? எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் 'பொற்காலத் தமிழர்களான' சங்ககால மக்கள் கள் உண்ட பிறகு, புளிப்புச் சுவையை மிகவும் விரும்பி உண்பார்களாம். களாப்பழம், துடரிப்பழம், நாவல்பழம்—ஆகியன அவற்றில் சிறப்புடைய புளிப்புப் பழமாகும். கள் குடிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் இது.

V. இராமானுசம்
APP 282

கரூர் மில்ஸ் லிமிடெட்
தாந்தோணிமலை (P O., கரூர் Tk.

ஐயா! நான் தங்கள் மூலிகை மணி வெளியீடுகளில் சிலவற்றை படித்தேன். தங்கள் சேவை மகத்தானது. மூலிகைகளைப்பற்றி தெரியாதவர்கள், தெரிந்து கொள்ளவும், தெரிந்தவர்கள் தங்கள் வைத்திய சேவையை விருத்தி செய்து கொள்ளவும். புதுமுறை வைத்திய முறை தோன்றினும் பழைய முறை மருத்துவம் மீண்டும் தழைத்தோங்கவும் பெரிதும் உபகாரமாக உள்ளது. ஆண்டவன் சித்த வைத்திய முறையை மீண்டும் தமிழ் நாட்டில் தழைத்தோங்க செய்ய உங்களை படைத்தானு? இல்லை சித்தர்கள் உங்கள் உருவில் வந்து மீண்டும் வைத்தியம் சிறப்புற வந்தார்களா? என்று தோன்றுகிறது. பலர் தாங்கள் கற்ற இது போன்ற வைத்திய முறைகளை பிறருக்கு சொல்லி கொடுக்க விரும்புவது இல்லை. தாங்கள் சொல்வது மிகவும் மகத்தான பணி.

ஐயா,

வணக்கம். தாங்கள் வெளியிடும் ‘மூலிகை மணி’யினைக் காணும் பேறு பெற்றேன். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் அவசியம் தேவையான மருத்துவ இதழ் மூலிகை மணி. எனவே நான் அதில் சந்தாதாரராகிப் பயன்பெற வேண்டுமென்று விரும்பி ஆண்டுச் சந்தாவாக ரூ. 9/– அனுப்பியுள்ளேன். இதழ்களை தொடர்ந்து அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறேன்.

K. தண்டபாணி,
மளிகை, எரிசினம்பட்டி P. O., உடுமலை Tk.

ஆ. கண்ணப்பன்

24, கலவச் செட்டி தெரு
சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை–2
6—12—77

அன்புடையீர்,

வணக்கம். தாங்கள் நடத்திவரும் மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம் சார்பாக தாங்கள் ஒவ்வொரு கருத்தரங்கிலும் வெளியிட்டுவரும் ஒவ்வொரு கட்டுரையும் மிகவும் பயன்தரத் தக்க முறையில் அமைந்துள்ளது. தங்களின் தந்தையாரைப் போலவே ‘இழந்தவை மீட்போம், இருப்பவைக்காப்போம்’ என்ற குறிக்கோளுடன் தமிழ் மருத்துவத்தில் ஆர்வமும், அக்கறையும் கொண்டிருப்பதை நான் மிகவும் பாராட்டுகிறேன். தங்களின் முயற்சி வெல்க.

அன்பன்,
ஆ. கண்ணப்பன்.

P Thangarasu

8, Elango St. Attayampatti.

ஐயா,

வணக்கம் தங்களின் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வரவழைத்து 1 பாட்டில் எனது தந்தையார்க்கு பயன்படுத்தினேன். சற்று குணம் தெரிகிறது இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் : வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை–600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் :
K. பாபு, D.M.E., சென்னை–600 030.